


МКОУ «Средняя общеобразовательная школа»,  
д.Колыхманово Юхновского района Калужской области

<p>Рассмотрено и утверждено на заседании педсовета протокол №1 от 29.08.2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» д. Колыхманово Юхновского района  (Т.В.Быченко) Приказ №40 от 01.09.2023</p>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**естественно-научной направленности**  
**дополнительного образования**

**«Школьный спортивный клуб «Орленок»»**  
(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

**с использованием оборудования «Точка роста»**

5 (пятый) - 9 (девятый)  
(класс)

Срок реализации программы 2023-2024  
(учебный год)

Программу составил(а) Кацапова Галина Валентиновна  
(Ф.И.О. учителя)  
учитель химии, биологии

2023

## Пояснительная записка

Актуальность программы.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Данная программа позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Цель программы.

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи программы.

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

Возраст учащихся, сроки реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов. 1 год обучения, всего 34 часа (1 час в неделю).

Формы и режим занятий.

Устное изложение, беседа, практическая и исследовательская работа, показ презентаций, иллюстраций, обсуждение, анализ, игра, участие в конкурсах, экскурсии,

Формы проведения - групповая и индивидуально-групповая. При выполнении творческих заданий, практических работ, подготовке выступлений и презентаций возможны индивидуальные консультации.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать:

- причины, нарушающие здоровье;
- факторы, способствующие сохранению здоровья;
- биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- сравнивать, анализировать и делать выводы;
- участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения;
- выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни;
- выполнять исследовательскую работу.

## Содержание курса

### Тема 1. Введение (3 ч)

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

### Тема 3. Работоспособность школьника (2 ч)

Значение режима дня, его физиологические основы. Рациональное распределение времени на все виды отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня - обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

### Тема 4. Гигиена на каждый день (3 ч)

Организация быта. Гигиена и экология жилища. Ежедневный уход за своим телом. Ванны. Растирания, их воздействие на кожу. Гимнастика и её оздоровительное значение.

### Тема 5. Причины нарушения здоровья (11 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека. П/Р «Создание презентаций по причинам, нарушающим здоровье». Защита презентаций.

### Тема 6. Сохранение здоровья (10 ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье. П/Р «Составление своего режима дня и его анализ».

### Тема 7. Мода и здоровье (2ч)

Давняя война. Как рождается мода. «Модные болезни»

### Тема 8. Самопознание и саморегуляция (3 ч)

Типы темперамента. Мое настроение. Обучение и здоровье.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема занятия	Планируемые результаты
<b><i>Введение(3 ч)</i></b>			
1	6.09	Цели и задачи курса. Здоровье человека как основная ценность.	Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности
2	8.09	Здоровый образ жизни, его составляющие.	
3	20.09	Методы проведения исследований по состоянию здоровья школьников.	
<b><i>Работоспособность школьника (2 ч)</i></b>			
4	27.09	Режим дня и работоспособность школьника.	Выработка умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Уметь составить усреднённый режим дня на неделю и следовать ему
5	06.10	Методики составления режима дня.	
<b><i>Гигиена на каждый день (3ч)</i></b>			
6	13.10	Организация быта. Гигиена и экология жилища.	Закрепление гигиенических навыков и привычек, приобщение к разумной физической активности
7	20.10	Ежедневный уход за своим телом.	
8	25.10	Гимнастика и её оздоровительное значение.	
<b><i>Причины нарушения здоровья (11 ч)</i></b>			
9	27.10	Окружающая среда и здоровье человека.	Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе. Своевременно определять субъективные признаки переутомления. Уметь противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.
10	17.11	Здоровье и радиация.	
11	22.11	Действие табачного дыма на организм.	
12	24.11	Влияние алкоголя на организм.	
13	01.12	Наркотики, зависимость и последствия.	
14	06.12	История открытия вируса.	
15	13.12	Вирусные заболевания человека.	
16	22.12	Неправильное питание - результат болезней.	
17	12.01	Компьютер и здоровье человека.	
18	19.01	Подготовка презентаций по теме «Причины нарушения здоровья».	
19	26.01	Защита презентаций.	
<b><i>Сохранение здоровья (10 ч)</i></b>			
20	07.12	Закаливание организма.	Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах. Уметь выбирать на прилавках магазинов безопасные для здоровья продукты. Иметь навыки гигиены. Уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и
21	14.02	Культура питания.	
22	21.02	Правильно ли ты питаешься.	
23	28.02	Витамины - круглый год.	
24	01.03	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	
25	08.03	Что такое утомление и как его предупредить.	
26	15.03	Сон - одно из лучших косметических средств.	
27	05.04	Гиподинамия, причины и последствия. Лучшее средство от болезней - движение.	

28	12.04	Что такое осанка.	физиологических потребностей организма.
29	19.04	Как правильно сидеть, ходить. Комплекс упражнений для позвоночника.	
<b>Мода и здоровье (2 ч)</b>			
30	24.04	Давняя война. Как рождается мода.	Осознанное усвоение нового материала. Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
31	08.05	«Модные болезни».	
<b>Самопознание и саморегуляция (3 ч)</b>			
32	10.05	Наедине с собой или кто я? Типы темперамента.	Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
33	17.05	Моё настроение.	
34	21.05	Обучение и здоровье.	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-коммуникативные средства обучения:

1. Оборудование цифровой лаборатории «Точка роста».
2. Компьютер
3. Интерактивная доска
4. Цифровая лаборатория

Рекомендуемая литература:

1. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009
2. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010
3. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009
4. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009
5. Донецкая Э. Г., Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицей», 2009
6. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008
7. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия», 2008
8. Копыт Н. Я., Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина», 2009
9. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2008