

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «9» октября 2018 года

Утверждаю
директор И.И. Гроздова Н.Н.
пр. № 75 от «10» октября 2018 г



Дополнительная общеобразовательная программа

«Планета здоровья»

15-18 лет

3ч в неделю (102ч)

Инешина В.П.

педагог ДО

место реализации:

МКОУ СОШ с.Непа

с.Ербогачён

2018г

Пояснительная записка

Данная предметно-ориентированная программа предназначена для учащихся 8-11 классов, старшего школьного возраста (14-17 лет). Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета Здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, на основе авторской программы Орловой О.П., учителя биологии и химии МБОУ учителя биологии и химии МБОУ Коткишевой ООШ, педагога дополнительного образования.

Программа рассчитана на один год обучения, 3 часа в неделю

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Под здоровым образом жизни понимают такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья. Важные составляющие здорового образа жизни – личная гигиена, доброжелательные отношения в семье и в коллективе, высоконравственное поведение.

Актуальность: данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. Программа курса позволит учащимся освоить основы валеологических знаний, развивать творческие способности, сформировать практическую деятельность в изучаемой области знаний.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, формирование всесторонне развитого человека, создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- развивать у учащихся познавательный интерес к основам безопасности жизнедеятельности;
- формировать необходимые медицинские знания для дальнейшего их применения на практике, в целях сохранения и укрепления своего здоровья;
- развивать навыки соблюдения гигиенических правил;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира;
- показать ценности семьи и ее значение в жизни человека;
- раскрыть секреты хорошего самочувствия: вести здоровый образ жизни.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Личностные:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим, к семье;
- сблизить и сплотить детский коллектив;

- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Предметные:

- изучать правила гигиены;
- изучать основы здорового образа жизни;
- организовывать отдых и досуг средствами физической культуры;

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий;
- проверять умения самостоятельно выбирать нужную информацию;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности кружка на заседаниях;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

В результате учащиеся приобретают следующие знания:

- о правилах культуры питания, как фактора, определяющего красоту и здоровье;
- о болезнях химической зависимости, и их действия на организм;
- о приемах ухода за кожей, волосами и телом;
- о причинах стресса и методах его преодоления.

Инструментарий для оценивания результатов:

презентации учащимся, лекции и беседы, спортивные мероприятия, пресс-конференции, практические занятия, проведение экскурсий.

Ожидаемые результаты

1. Объяснять необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека.
2. Сопоставлять характеристику понятий «здоровье» и «болезнь».
3. Объяснять влияние факторов здоровья и риска болезни на увеличение смертности.
4. Предотвращать негативное влияние стресса на здоровье человека.
7. Анализировать и оценивать образ жизни себя самого и своей семьи.

На основе перечисленных знаний формируются конкретные умения:

- понимать важность ЗОЖ, соблюдения личной гигиены.
- оценивать степень важности ответственного отношения к своему здоровью, вести ЗОЖ, не забывая о физической активности, правильно питаться, отказаться от вредных привычек, следить за своей внешностью.
- формировать собственную стратегию и технологию сохранения и укрепления здоровья, связанных с правильным питанием.
- демонстрировать приобретенные навыки.
- высказывать свою точку зрения по поводу вредных привычек и их преодоления, о пользе раздельного питания, диеты, о современной моде.
- уметь применять полученные знания в жизненной практике.

В результате деятельности кружка «Планета здоровья» обучающиеся будут участвовать в: работе агитбригады «За здоровый образ жизни», школьных спортивных мероприятиях, мероприятиях, проводимых совместно со школьным наркопостом, конкурсах на школьном и муниципальном уровнях, посвященных здоровому образу жизни, проектной деятельности (школьной проектной конференции «Поиск»).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во	Практическое занятие
-------	------	--------------	--------	----------------------

			часов	
1	03-07.10.18	Организационные вопросы. Беседа о составляющих здоровья, о факторах, влияющих на здоровье	3	Создание кластера «Мое здоровье»
2	08-12.10.18	Единая профилактическая неделя «Будущее в моих руках», посвященная Дню трезвости и борьбы с алкоголизмом	3	Тестирование совместнос руководителемшкольного наркопоста Новиковой Н.С.
3	15-26.10.18	Гигиена – как наука и одна из составляющих ЗОЖ. (Беседы, лекции, показ презентаций)	6	Разработка индивидуальных планов закаливания
4	05-09.11.18	Час спорта – развитие физического здоровья	3	Спортивные игры
5	12-16.11.18	Международный день отказа от курения «Скажи, нет!»	3	Совместно с руководителем школьного наркопоста Новиковой Н.С.
6	19-30.11.18	Правильное питание – составляющее ЗОЖ(Беседы, лекции, показ презентаций)	6	Разработка оптимального меню на день
7	03-07.12.18	Час спорта – развитие физического здоровья	3	Проведение спортивного мероприятия совместно с родителями
8	10-14.12.18	Неделя профилактики ВИЧ-инфекции «Здоровая семья», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом	3	Совместно с руководителем школьного наркопоста Новиковой Н.С.
9	17-27.12.18	Крепкая семья – составляющая ЗОЖ. (Беседы, лекции, показ презентаций)	6	Создание «портрета» своей будущей семьи
10	10-18.01.19	Час спорта – развитие физического здоровья	4	Занятие зимними видами спорта
11	21-31.01.19	Участие в профилактических акциях: «Стоп СПИД», Жизнь без табака», «За здоровье и безопасность наших детей»	6	Совместно с руководителем школьного наркопоста Новиковой Н.С.
12	04-08.02.19	Час спорта – развитие физического здоровья	3	Занятие зимними видами спорта
13	11-28.02.19	Психологическая безопасность – составляющая ЗОЖ. (Беседы, лекции, показ презентаций)	6	Выступление агитационной бригады «Мы за ЗОЖ»
14	04-07.03.19	Час спорта – развитие физического здоровья	3	Развитие силовых качеств
15	11-22.03.19	Вредные привычки-фактор, влияющий на здоровье. Мероприятия, посвященные международному дню борьбы с наркоманией.	6	Совместно с руководителем школьного наркопоста Новиковой Н.С.
16	01-05.04.19	Час спорта – развитие физического здоровья	3	Соревнования «Веселые старты»
17	08-19.04.19	Полноценный отдых – составляющая ЗОЖ. (Беседы, лекции, показ презентаций)	6	Прогулки на природу
18	22-30.04.19	Мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья.	5	Создание презентации о ЗОЖ обучающихся
19	02-10.05.19	Час спорта – развитие физического здоровья	4	Занятия спортом на площадке ГТО
20	13-17.05.19	Чистая окружающая среда –	3	Сбор мусора на территории

		составляющая ЗОЖ.(Беседы, лекции, показ презентаций)		села
21	20-24.05.19	Подведение итогов работы кружка	3	Составление отчета
22	27-31.05.19	Единая неделя профилактики употребления табачных изделий «Мы за чистые легкие. Всемирный день без табака»	3	Совместно с руководителем школьного наркопоста Новиковой Н.С.



Список обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя	Класс
1	Арбатская Таисия	6
2	Ярыгина Евгения	6
3	Инешина Анастасия	8
4	Крюкова Злата	8
5	Боковикова Юлия	9
6	Инешин Иннокентий	9
7	Леденцов Артем	9
8	Тетерин Глеб	9
9	Ярыгина Анна	9
10	Колесникова Елена	10
11	Софьянников Даниил	10
12	Гонский Виктор	11

Расписание

день	время
Вторник (2 ч.)	16.30 – 17.10
	17.20 – 18.00
Четверг (1ч)	17.00 – 17.40