

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**
краевое бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Школа дистанционного образования»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для 5-11 классов

на 2022 — 2023 учебный год

Составитель РПДО: учитель биологии Лелина А.Н.

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
биологии, химии, ОБЖ и
физической культуры
 / Донченко В.А.
«26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет №8
Протокол № _____ от
«30» августа 2022 г.

Красноярск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и требованиями к условиям реализации основной образовательной программы. Программа «Здоровый образ жизни» относится к спортивно-оздоровительному направлению. Формирование здорового образа жизни личности становится важным элементом учебно- познавательного процесса.

Актуальность. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т. д. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

Сегодня перед образовательными учреждениями стоит множество целей и задач, связанных с организацией и совершенствованием воспитательного процесса в современном мегаполисе. Определиться с приоритетными направлениями данной работы помогает программа «Здоровый образ жизни». В ней указаны направления, требующие повышенного внимания со стороны воспитательных систем образовательных учреждений: формирование социально активной личности, формирование культуры здорового образа жизни, активное вовлечение семьи в процесс воспитания, обеспечение деятельности детских ученических объединений и кружков по интересам в образовательных учреждениях, формирование способности к осознанному нравственному выбору обучающихся и сопротивлению вредным, асоциальным привычкам.

Формирование культуры здорового образа жизни - одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Здоровый образ жизни - это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих - главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие - низкий уровень здоровья подростков.

Программа предназначена для работы с учащимися 5 - 11 классов.

Для успешного освоения курса «Здоровый образ жизни» обучающемуся необходимо владеть базовыми компьютерными компетенциями.

Принципы реализации программы: реализация данной программы подразумевает следующие формы обучения: дистанционная и очная. Формы организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальные.

На уроках необходимо сочетать пассивные и активные методы обучения (прослушивание лекций, объяснение техники физических упражнений, показ видеороликов о здоровом образе жизни, непосредственное соблюдение обучающимся режима дня и питания).

Одним из обязательных условий гармоничного развития обучающихся является формирование у каждого ученика установки на сохранение здоровья и здорового образа

жизни. Для этого на уроках применяются звуковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, элементы самомассажа.

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический.

Программа подразумевает проведение занятий по следующим формам: практическое занятие, беседа, наблюдение, проектная деятельность, исследовательская деятельность, дискуссия, обсуждение.

Цель курса: формирование у учащихся представлений о возможностях своего организма (практические знания по анатомии, физиологии, гигиене человека) и поддержка образовательного процесса в рамках валеологической грамотности.

Задачи курса:

- научиться сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- выработать навыки оценки функционального состояния своего организма;
- познакомить с правилами поведения в обществе.

Отличительные особенности программы:

При изучении данного курса у обучающихся последовательно формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, которые определяют здоровье (наследственность, качество среды обитания, образ жизни), факторах риска.

- при изучении тем курса у учащихся развивается устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- структура программы учитывает потребности обучающегося в применении результатов своего труда в обычной жизни, стимулирует познавательную активность учащихся;
- программа обучения строится на единстве игровой, художественной и экспериментальной деятельности.

В программу в связи со спецификой дистанционного обучения и психолого-физиологическими особенностями детей - инвалидов внесены следующие изменения:

- изучение каждой темы осуществляется в режиме on-line;

Данная рабочая программа рассчитана на 1 года обучения. Объем программы - 34 учебных часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия: 40 минут (академический час). Форма проведения промежуточной аттестации по программе: тестирование.

Технологии обучения: ИКТ, здоровьесберегающая, индивидуально-ориентированная.

Программа способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов (универсальных учебных действий — УУД).

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- использовать знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании);
- анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;
- использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения здорового образа жизни;
- знать основные понятия темы;
- уметь применять знания по теме в разных ситуациях;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- находить достоверную информацию в разных источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами;
- ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
- корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки.

Учащиеся должны знать:

- основные приемы по определению уровня здоровья;
- основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные способы сохранения и укрепления здоровья;
- методы преодоления психологического дискомфорта.

Учащиеся должны уметь:

- применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
- объяснять действия факторов среды на человека;
- обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
- уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
- уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

Форма подведения итогов по программе: итоговые работы в виде презентаций; рефераты, итоговые выставки творческих работ, организация и участие в общешкольных мероприятиях

Форма проведения промежуточной аттестации: Защита проекта.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы:

- педагогический мониторинг: диагностики личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы;
- мониторинг образовательной деятельности детей: карта самооценки воспитанника, индивидуальный лист достижений учащегося.

Содержание программы

Название раздела	Содержание учебного материала
Образ жизни и его состояние	<p>Теория. Введение. Здоровый организм. Приоритет здоровья в современном мире. Успехи медицины в укреплении и сохранении здоровья. Двигательная активность, гиподинамия и ее последствия. Закаливание организма. Режим дня, труда и отдыха.</p> <p>Практика. Практическая работа: оценка состояния своего здоровья.</p>
Вредные привычки как фактор риска здорового организма	<p>Вредные привычки как фактор риска здорового организма – 2 часа.</p> <p>Теория. Курение, его влияние на организм (физиологические механизмы). Алкоголь и наркотики, последствия их употребления. СПИД и другие болезни – спутники наркоманов. Физиологические аспекты наркотической зависимости.</p> <p>Практика. Практическая работа: определение скрытых манипуляций в рекламе, на ТВ.</p>
Рациональное питание	<p>Теория. Питание и здоровье. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание. Диеты, голодание, его возможные последствия. Питание в разных странах. Составление рациона питания на день. Искусственные продукты – это опасно?</p> <p>Практика. Практическая работа: составление суточного пищевого рациона</p>
Морально-нравственные ценности	<p>Теория. Ответственность каждого за свое здоровье и ответственность государства за здоровье нации. Что такое морально-этические нормы и для чего нужны нравственные ценности. Почему человек стремится к соблюдению нормы нравственности. Нравственное сознание личности и его структура. Зачем человеку быть честным. Нужно ли поступать по совести. Что такое милосердие. Что такое эгоизм и совместим ли он с дружбой. Что такое любовь. Любовь и секс – связь между ними и взаимответственность</p> <p>Практика. Практическая работа: Обычаи, традиции, нравы моей семьи.</p>
Мир, в котором мы живем	<p>Теория. Окружающая среда и здоровье человека. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Биологические загрязнения среды и болезни человека. Физические факторы среды и здоровье человека. Влияние звуков на человека. Ландшафт как фактор здоровья. Экология жилища. Культура моей семьи. Семейные реликвии, традиции, праздники. Бионика. Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Нравственные ценности.</p> <p>Практика. Практическая работа: составление генеалогического древа</p>

Требования к уровню подготовки учащегося

В результате изучения программы по курсу дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» ученик должен:

знать/понимать

- что такое правильная осанка, здоровый образ жизни, правильный режим дня и питания;

- навыки гигиены и физической зарядки, выработка равномерной активности во время занятий, чередование труда и отдыха в течение дня.

уметь

- правильно формировать основные навыки ЗОЖ, в сочетании с физическими упражнениями вырабатывать психологическую устойчивость, воспроизводить в повседневной жизни;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- развивать умения и навыки здорового образа жизни, культурного и нравственного самообразования: формирование силы воли, при следовании режиму дня и питания, ответственности за свою жизнь и здоровье;

- проявлять творческую инициативу, участвуя в общественной жизни Школы.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения	Всего часов
Раздел № 1. Образ жизни и его состояние (10 часов)			
1	Введение: «быть здоровым модно и необходимо».		1
2	Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.		1
3	Оценка состояния своего здоровья. Скелет и осанка.		1
4	Основы гигиены. О пользе закаливания. Иммунитет.		1
5	Режим дня, труда и отдыха. Этот нескучный режим.		1
6	Двигательная активность. Физзарядка. Самомассаж.		1
7	Регуляция дыхания. Дыхательные упражнения		1
8	Компьютер, телевизор и я. Гимнастика для глаз.		1
9	Психическое здоровье человека.		1
10	Стресс: избежать или приспособиться.		1
Раздел № 2. Вредные привычки как фактор риска (2 часа)			
11	Похититель рассудка. Влияние курения, алкоголя и наркотиков на организм		1
12	Твое отношение к вредным привычкам.		1
Раздел № 3. Рациональное питание (5 часов)			
13	Питание и здоровье. Основные принципы питания.		1
14	Обмен веществ. Измерение энергетических затрат.		1
15	Составление пищевого рациона. Меню.		1
16	Культура питания в различных странах		1
17	Заболевания, обусловленные неправильным питанием		1
Раздел № 4. Морально-нравственные ценности (9 часов)			
18	Что такое морально-этические нормы?		1
19	Для чего нужны нравственные ценности?		1
20	Почему человек стремится к соблюдению нормы		1

	нравственности?		
21	Нравственное сознание личности и его структура.		1
22	Зачем человеку быть честным?		1
23	Нужно ли поступать по совести?		1
24	Что такое милосердие?		1
25	Что такое эгоизм? Совместим ли он с дружбой?		1
26	Что такое любовь?		1
Раздел № 5. Мир, в котором мы живём (8 часов)			
27	Среда обитания человека. Потребительский подход к окружающей среде.		1
28	Химические загрязнения среды и здоровье человека. Биологические загрязнения среды и болезни человека		1
29	Физические факторы среды и здоровье человека. Влияние звуков на человека		1
30	Бионика: природа знает лучше. Наука и техника.		1
31	Проблемы адаптации человека к окружающей среде.		1
32	Промежуточная аттестация.		1
33	Анализ контрольной работы. Нравственные ценности в современном мире.		1
34	Культура моей семьи. Семейные реликвии, традиции, праздники. Родословная. Генеалогическое древо.		1
	Итого:		34

Библиографический список

1. Андреева Г.М. Социальная психология, - М., 2009.
 2. Андреева Н.Д., Левченко А.Л., Профильное обучение: вчера, сегодня, завтра. Народное образование.-№5 – 2006 г.
 3. Ежова Ф.Н. «За здоровый образ жизни». Валеология в школе. Биология в школе. - №2 – 2003 г.
 4. Жданова Ю.В., Назаренко В. М. Формирование здорового образа жизни. Практические работы. Биология в школе. №2 – 2005 г.
 5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма. – СПб.: Детство-пресс, 2003. – 96 с.: ил.
 6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Регуляция психики. – СПб.: Детство-пресс, 2006. – 112 с.: ил.
 7. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 5-6-х классов./ М.Ю. Михалина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Саратов: Добродей, 2009. – 64 с.
 8. Петунин О.В. Элективные курсы. Их место и роль в биологическом образовании. Биология в школе.- №7 – 2004 г.
 9. Пинский А. А. Решение продиктовало школьный практикум. Народное образование.- №9 – 2004 г.
 10. Красновская О.Н. Первое сентября. Культура здоровья - №6 – 2011 г.
 11. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. /О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева и др. – Саратов: Слово, 2001. – 98 с.
- Для педагога:**
1. Агеева, И.Д. Веселая биология на уроках и праздниках: метод. пособие / И.Д. Агеева. - М. : Сфера, 2005.
 2. Агеева, И.Д. Веселые загадки-складки и загадки-обманки для всех школьных праздников / И.Д. Агеева. - М. : ТЦ Сфера, 2002.
 3. Биология. 9 класс: предпрофильная подготовка: сборник программ элективных курсов / И.П.Чердниченко. – Волгоград : Учитель, 2006.
 4. Былицкая, И.Л. Развитие органов чувств средствами природы / И.Л. Былицкая, Н.А. Лопатченко, О.В. Каминская; под ред. Н.Г. Поляковой. – Минск : Республиканский экологический центр детей и юношества.
 5. Игнатъева, И.П. Плодовые и овощные культуры СССР: альбом / И.П. Игнатъева, А.Н. Постников, Н.В. Борисов. - М. : Агропромиздат, 1990.
 6. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий / А.К. Колеченко. - М. ; СПб., 2001.
 7. Конюшко, В.С. Природа служит человеку / В.С. Конюшко, СЕ. Повлюченко. - Минск : Народная асвета.
 8. Ксенофонтова, В.В. Анатомия и физиология человека: учеб.-метод. пособие по биологии / В.В. Ксенофонтова, В.В. Евстафьев, О.Г. Машанова. - М. : Московский лицей, 1997.
 9. Конюшко, В.С. Природа служит человеку / В.С. Конюшко, СЕ. Повлюченко. - Минск : Народная асвета.
 10. Потапова, Л.М. Детям о природе. Экология в играх для детей 5-10 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.М. Потапова. - Ярославль : Академия развития; Академия Холдинг.
 11. Предметная неделя биологии в школе / А.С. Малашенков. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006.
 12. Сотников, В.Ф. Кладовая здоровья: альбом / В.Ф. Сотников. - М. : Лесная промышленность, 1985.
 13. Царфис, П.Г. В союзе с природой / П.Г. Царфис. - М. : Мол. гвардия.
 14. Черняк, Л.В. Экологическое образование и воспитание школьников на уроках биологии: метод, рекомендации / Л.В. Черняк, В.А. Бахарев, С.С. Маглыш. - Минск : ТетраСистемс.

15. Шапиро, Д.Н. Дикорастущие плоды и ягоды / Д.Н. Шапиро, Н.И. Манциводо, В.А. Михайловская. - 3-е изд., перераб. и доп. - Минск : Ураджай, 1988.

Для учащихся:

1. Жигар, М.П. Мир целебных корней / М.П. Жигар, Л.В. Николайчук. - Минск : Ураджай, 1991.
2. Залесский, М.И. Занимательная анатомия. - М. : Росмэн, 1998.
3. Иванова, Т.Н. Лесная кладовая / Т.Н. Иванова, Л.Ф. Путинцева. - Тула : Приок. кн. изд-во, 1993.
4. Князева, М.Л. Ключ к самосозиданию / М.Л. Князева. - М. : Мол. гвардия, 1990.
5. Кошечев, А.К. Лесные ягоды: справочник / А.К. Кошечев, Ю.И. Смирняков. - М. : Экология.
6. Кудян, А.Н. Хозяйке о продуктах питания / А.Н. Кудян. - Минск : Ураджай, 1978.
7. Микулович, Л.С. Тайны хлеба / Л.С. Микулович, Е.В. Дубовик. - Минск : Ураджай, 1993.
8. Муроx, В.И. Целебные напитки / В.И. Муроx, Л.И. Сокольников. - 2-е изд. - Минск : Полымя, 1986. - 158 с.
9. Ольгин, О.П. От абрикоса до яблока / О. Ольгин. - М. : Текст, 1994.
10. Пекелис, В.Д. Как найти себя: энциклопедия в двух книгах, которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше / В.Д. Пекелис. - Минск : Юнацтва, 1989.
11. Трайтак, Д.И. Книга для чтения по биологии. Растения / Д.И. Трайтак. - М. : Просвещение, 1996.
12. Энциклопедия для детей. Человек. Часть 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Глав. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта Плюс, 2001. – 464 с.
13. Энциклопедия для детей. Человек. Часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия / Глав. ред. В.А. Володин. - М. : Аванта Плюс, 2002. – 640 с.
14. Энциклопедия для детей. Личная безопасность. – М. : Аванта Плюс, 2001.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/>;
2. <https://infourok.ru/school>
3. <https://kopilkaurokov.ru/prochee/presentacii/pieriechien-eliektronnykh-intierniet-riesursov-zdorovyi-intierniet?ysclid=17e3c1byuh580087033>;
4. <https://urok.1sept.ru/?ysclid=17e4gywlgj150064438>
5. <https://www.obsheedelo.com/>