

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная русско-татарская школа №103»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
27 августа 2024 года

«Согласовано»
Заместитель директора
_____ Гумарова Э.Р.
«27» августа 2024г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
_____ Хабибуллин Р.Н.
Приказ № 261
«27» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ «Территория здоровья»

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Абсаттарова Алсу Анваровна

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа здоровьесберегающей направленности «Территория здоровья» составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом МБОУ «Школа №103» Ново-Савиновского района г.Казани

Общая характеристика программы

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Хотя здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей, люди чаще всего вспоминают о нем только тогда, когда начинают болеть.

Что же такое здоровье? Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, основой чего является нормальная работа всех органов и систем организма.
2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, чувствами и мыслями.
3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

Как ни странно, в наш информационный век школьники мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек. А это не совсем так. 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.

Формирование культуры здорового образа жизни — одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников и молодёжи. Культура здорового образа жизни человека — это его психологическая (система мотивов, валеологических ценностных ориентации), теоретическая (система валеологических знаний) и практическая (система валеологических умений) готовность заботиться о состоянии своего здоровья. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ культуры, развитие навыков, накопление знаний о здоровом образе жизни, которые способствуют формированию культуры здоровья.

Актуальность и практическая значимость данной программы обусловлены тем, что проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня необходимы, т.к. последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз.

Цель программы: сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью, навыки ЗОЖ, культуру здоровья

Задачи:

Образовательные:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- воспитание навыков личной гигиены;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Развивающие:

- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- развитие умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

Формы организации занятий – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Должны знать:

- Теоретический материал, предусмотренный программой курса по темам
- Методики проведения исследований по темам
- Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка
- Особенности строения, соединения костей, состав, их рост, отделы скелета, строение и виды мышц
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- Распространенные болезни пищеварительной системы и правила оказания помощи при отравлениях
- Основы рационального питания.

Должны уметь:

- Принимать разумные решения по поводу иммунитета, вредных привычек, питания
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет
- Применять коммуникативные и презентационные навыки
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе
- Проводить анкетирования, социологические опросы
- Работать с различными источниками информации

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	«Иммунитет на страже здоровья»	22	12	34
3.	«Вредные привычки»	20	12	32
4.	«Движение – жизнь»	32	14	46
5.	«Пища наша»	18	12	30

Содержание программы

«Иммунитет на страже здоровья»

Работа по этой теме проводится в течение 1 четверти

Теоретические знания: иммунитет, виды иммунитета, значение и механизм иммунитета, онкологические заболевания, профилактика онкологических заболеваний, аллергия, аллергены, вирусы, ОРЗ, ОРВИ, грипп, причины и профилактика заболеваний.

Практикум: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, оформление стенда «Осторожно – грипп!», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций

«Оценка состояния противoinфекционного иммунитета»

Темы работ:

· Исследовательские:

- o Определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма
- o Влияние времени года на заболеваемость вирусными болезнями
- o Прививка: «за» и «против» (опрос учащихся школы)

· Реферативные:

- o Грипп.
- o Профилактика вирусных болезней
- o Лекарственные растения на страже иммунитета

· Творческие:

- o Создание сценария классного часа по теме

«Вредные привычки»

Работа проводится во 2 четверти

Теоретические знания: вредные привычки человека, пагубные пристрастия, эйфория, наркотенные вещества. Табакокурение, алкоголизм, наркомания. Влияние вредных веществ на организм подростка.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Я выбираю здоровье!», создание презентаций, проведение акции «Листовка в подъезд».

Темы работ:

· Исследовательские:

- o Анкетирование учащихся школы «Я и вредные привычки»
- o Соцопрос «Почему я начал курить?»

· Реферативные:

- o История табакокурения
- o Влияние никотина (алкоголя, наркотиков) на организм
- o Как бросить курить?

· Творческие:

- o Создание сценария классного часа
- o Листовка «Брось курить!»

«Движение – жизнь»

Работа проводится в 3 четверти

Теоретические знания: опорно-двигательная система человека, условия ее формирования, болезни ОДС, меры профилактики искривления позвоночника и плоскостопия, анаболики, стероиды, гормоны. Влияние двигательной активности на организм, гиподинамия. Практикумы: анкетирование, опросы, исследования, оформление стенда «Движение – жизнь!», проведение конкурса фотографий «Спорт и моя семья», подготовка и проведение общешкольного Дня Здоровья, создание презентаций.

Практические работы:

- Действие нагрузки на работу сердца
- Рефлекторный приток крови к мышцам
- Определение правильности осанки, наличия плоскостопия

Темы работ:

· Исследовательские:

- o Анкетирование «Спорт в моей жизни и жизни моей семьи»
- o Оценка состояния физического здоровья.
- o Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой.
- o Оценка общего состояния здоровья с помощью теста МПК
- o Определение состояния сердечно - сосудистой системы с помощью пробы Марина
- Реферативные:
- o Польза движений в судьбах великих людей
- o Влияние двигательной активности на организм
- o Гиподинамия – болезнь века
- o Правила тренировки
- Творческие:
- o Разработка комплекса упражнений для различных групп учащихся.

«Пища наша»

Работа проводится в 4 четверти

Теоретические знания: питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами. Рациональное питание. Культура питания. Диета.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение общешкольного конкурса «Пир горой», оформление стенда «Есть, чтобы жить», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций.

Практическая работа «О чем расскажет упаковка»

Темы работ:

- Исследовательские:
- o Определение интенсивности обмена веществ в состоянии покоя и дозированной нагрузки
- o Определение энергозатрат
- o Соцопрос «Диета: «за» и «против»
- o Анализ самонаблюдения «Мой режим питания»
- Реферативные:
- o Блюда национальной кухни
- o Диета и здоровье
- o Режим питания моей семьи
- o Вкусовые и пищевые добавки
- Творческие:
- o Общешкольный конкурс «Пир горой»

Условия реализации программы

Помещение и его оборудование. Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым, по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающихся в соответствии с СанПиН. Для эффективности образовательного процесса необходимо оборудование, которое должно соответствовать требованиям, нормам и правилам техники безопасности работы: столы, стулья, шкафы для хранения материала, компьютерная техника для работы с электронными учебными пособиями, оформлении презентации, результатов исследования, мультимедийная установка, схемы, таблицы, плакаты, оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, сантиметровая лента и т.д.), муляжи. Материал, используемый на занятии (учебные пособия, дидактический материал, методический материал и т.д.), хранится в кабинете, в котором проходят занятия (если позволяют условия), либо педагог все приносит с собой.

Информационное оснащение: (аудио- видео-, фото-, интернет источники): – учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудио - материалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные беседы по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.); – дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, наглядные пособия, – методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ, викторины и игры).

Список литературы

Литература для педагога

1. Абдрахманов Р.Р., Виценовская Т.В. Сказка о тебе и других. – М., Научно-методический центр, 2017.
 2. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2015.
 3. Банникова М.В. Твоё здоровье. Авторская программа внеурочной деятельности. – Оренбург: ООДЭБЦ, 2012.
 4. Буянова Н.Я. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2010.
 5. Соковня – Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. – М.: 2017.
 6. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: «Просвещение», 2013.
 7. Апанасенко Г.Л. Вода и еда: - Киев: Медкнига, 2010.- 72с
 8. Гумовска И. Десять заповедей здорового питания – Киев: Медкнига, 2010. – 64с
 9. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011г.
 10. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2014 г.
 11. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
 12. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
 13. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. –М., 1995.
 14. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на Дону: Феникс, 2007.
 15. Козлова С., Шукшина С. Я и моё тело. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013. 86
 16. Шестернина Н. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
 17. Энциклопедия «Собери и познай человеческое тело». – М.:Ашет Коллекция, 2011 г.
 18. Залесский М. Стань сильным. - М.:Росмэн, 2000 г.
 19. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011 г.
- Для учащихся:
- 1.Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 1999.
 - 2.Поддубная Л.Б. Элективный курс «Секретные материалы о твоём здоровье». – Волгоград, «Учитель - АСТ», 2005
 - 3.Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
 - 4.Сетко Н.П., Мокеева М.М. Современные медико-педагогические технологии оздоровления учащихся учреждений дополнительного образования (пособие для педагогов). – Оренбург, ОГМА, 2006.
 - 5.Хижняк О.С., Феденева Р.М., Сократов Н.В. Методическое обеспечение программы деятельности школьной валеологической службы. – Оренбург, 1998.