

Министерство образования и науки Республики Коми

«РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ВЕЛӢДАН ШӢРИН»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛӢДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

ЛОЗЫМСКИЙ ФИЛИАЛ

УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ БОЛЬНИЦА»
УКП «РДБ»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГОУ РК «РЦО»
от 31.08.2023 № 165

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье»

Основное общее образование
7-9 классы

Срок реализации программы – 1 год

Сыктывкар 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» (далее – Рабочая программа) на уровне основного общего образования для обучения учащихся 7-9 классов Лозымского филиала и УКП «РДБ» ГОУ РК «РЦО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности составлена с учётом:

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПин 2.4.3648-20);
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа направлена на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве школы (безопасности жизни и здоровья школьников), профилактики различных рисков, возникающих в процессе взаимодействия школьника с окружающей средой, социальной защиты учащихся, создает условия для полноценного физического и психического здоровья ребенка, помогает ему освоить гигиеническую культуру, приобщить к здоровому образу жизни.

Новизна, актуальность курса заключается в том, что он поможет понять учащимся, что главное богатство человека - это здоровье – физическое и духовное, зависимость здоровья человека от его образа жизни и окружающей среды, а не только от наследственности. Ведь только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставленных природой человеку. Здоровый образ жизни – это умение самостоятельно организовывать свою ежедневную жизнедеятельность, знать возможности своего организма.

Цель программы: формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием ЗОЖ, продолжить знакомство с составляющими здорового образа жизни: здоровым питанием, оптимальной двигательной активностью, позитивным психоэмоциональным настроением;
- организовать мероприятия, направленные на наиболее полное включение учащихся в проблематику собственного здоровья; формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- обобщить знания о современных методах и приемах улучшения своего здоровья.

Рабочая программа содержит:

- содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»;
- планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»;
- тематическое планирование, составленное с учетом рабочей программы воспитания, обеспечивающее реализацию календарного плана воспитательной работы (далее – КПВР) (модуль «Внеурочная деятельность»).

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» направлена на формирование креативного мышления обучающихся как одной из составляющих функциональной грамотности, способности продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания, эффектного выражения воображения.

Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности

обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предусматривает:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;
- поддержку средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми;
- поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами.

Программа рассчитана на 17 часов (по 0,5 часа в неделю). В виду специфики организации обучения в Лозымском филиале и У КП «РДБ» занятия проводятся 1 раз в 2 недели (по 1 часу) согласно утверждённому расписанию.

Формы организации учебных занятий: дискуссии, викторины, конкурсы-соревнования, развлекательные игры, сбор информационного материала, выставки творческих работ, конкурсы рисунков, плакатов; игры-путешествия, видеоэкскурсии.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает проведение промежуточной аттестации обучающихся, находящихся на длительном лечении, в форме защиты проекта.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»

1. Здоровье - это здорово. Составляющие ЗОЖ. Здоровье и здоровый образ жизни. Виды здоровья. Резервы организма. ЗОЖ и долголетие. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». *КПВР День знаний.*

2. Движение – это жизнь. Спорт для всех. ГТО. Физическая активность и здоровье. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. Подвижные игры народов России. Режим «труд-отдых» и здоровье. От чего зависит работоспособность? ЗОЖ и профилактика утомления.

Практические работы:

«Разработка собственного режима дня»;

«Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»;

«Действие нагрузки на работу сердца».

3. Питание и здоровье. Значение питания в жизнедеятельности организма. Нормы питания. Оценка рациона питания. Поговорим о «вредной пище». Модные напитки. Быстрое питание, или фастфуд. Вегетарианство - «за» и «против». Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия. Традиции и культура питания. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.

Практические работы:

«Составление меню на неделю»;

«Мороженое: секреты маркировки».

4. Бактерии, вирусы и человек. Инфекционные заболевания, причины и профилактика. Где чистота, там здоровье! Иммуитет и здоровье.

Практическая работа «Как отличить: заболевание от бактерии или от вируса».

5. Помогите себе сам. Виды травм и первая медицинская помощь. Как оказать первую помощь. *КПВР День спасателя Российской Федерации.* Красота и здоровье. *КПВР День российской науки.*

Практическая работа «Тату и пирсинг: за и против».

6. Здоровье и погода. Глобальные проблемы человечества. Воздух и здоровье. Вода и здоровье. Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.

7. Привычки и здоровье. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. С чего начинается пьянство? Курить – здоровью вредить. Состав табачного дыма. Побочные явления курения. Портрет курильщика. *КПВР Всемирный день здоровья.* Статистика наркомании. Наркотические вещества. Влияние наркотиков на здоровье человека. Признаки злоупотребления наркотиками. Наркотики и закон. СПИД – чума XXI века. Что вы знаете о СПИДе? СПИД, причины и профилактика. Симптомы и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

Практическая работа «Мифы и реальность табакокурения».

8. Сохранение собственной безопасности. Компьютер – враг или друг? Влияние компьютера на здоровье человека. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр? Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Правила приема лекарственных препаратов. Промежуточная аттестация. Защита проекта.

Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» на уровне основного общего образования

Обучение учащихся по программе направлено на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов освоения содержания.

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование умения самостоятельно мотивировать свою учебную деятельность;
- знание основных принципов и правил отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование интеллектуальных умений, строить рассуждения, анализировать, делать выводы;
- формирование личностных представлений о ценности здоровья, осознание значимости проблем, связанных с нарушением физического здоровья;
- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение здорового образа жизни;
- участие в школьной общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- умение слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;
- использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;
- владеть приёмами оказания первой помощи человеку при потере сознания, солнечном и тепловом ударе, отравлении, утоплении, кровотечении, травмах мягких тканей, костей скелета, органов чувств, ожогах и отморожениях;
- демонстрировать на конкретных примерах связь знаний наук о человеке со знаниями предметов естественно-научного и гуманитарного циклов, различных видов искусства; технологии, ОБЖ, физической культуры;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» обучающиеся **научатся:**

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды;
- использовать приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, укусах животных; рациональной организации труда и отдыха;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

получат возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Формы и способы организации урочной деятельности, направленные на реализацию КПВР
1. Здоровье - это здорово – 2 ч.				- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах; - поддержка средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми; - поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами.
1.	Составляющие ЗОЖ. Здоровье и здоровый образ жизни. Виды здоровья. КПВР День знаний.	1	Дискуссия, конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». Выставка творческих работ.	
2.	Резервы организма. Почему мы болеем? ЗОЖ и долголетие.	1	Сбор информационного материала, дискуссия	
2. Движение-это жизнь – 4 ч.				
3.	Спорт для всех. ГТО. Физическая активность и здоровье.	1	Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца».	
4.	Физкультминутка, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. Подвижные игры народов России.	1	Игровая программа.	
5.	Гиподинамия и как ее избежать.	1	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия».	
6.	Режим «труд-отдых» и здоровье. От чего зависит работоспособность? ЗОЖ и профилактика утомления.	1	Проект «Как не уставать от учебы». Разработка собственного режима дня.	
3. Питание и здоровье – 3 ч.				
7.	Правильное питание – залог хорошего здоровья. Энергия пищи.	1	Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	
8.	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье Проблемы здоровья,	1	Практическая работа «Составление меню на неделю».	

	связанные с неправильным питанием. Анорексия.		Мороженое: секреты маркировки.	
9.	Традиции и культура питания Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	Работа по презентации «Современная кулинария», конкурс кроссвордов. Семейный проект «Кулинарные традиции моей семьи».	
4. Бактерии, вирусы и человек – 1 ч.				
10.	Инфекционные заболевания, причины и профилактика. Где чистота, там здоровье!	1	Сбор информационного материала Практическая работа «Как отличить: заболевание от бактерии или от вируса».	
5. Помоги себе сам – 2 ч.				
11.	Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь. <i>КПВР День спасателя Российской Федерации.</i>	1	Практическое занятие.	
12.	Красота и здоровье. <i>КПВР День российской науки.</i>	1	Дискуссия «Тату и пирсинг: за и против».	
6. Здоровье и погода – 1 ч.				
13.	Глобальные проблемы человечества. Воздух и здоровье. Вода и здоровье.	1	Сбор информационного материала. Решение экологических задач	
7. Привычки и здоровье – 2 ч.				
14.	Алкоголь - враг человеческого организма. Курить – здоровью вредить. <i>КПВР Всемирный день здоровья.</i>	1	Конкурс плакатов «Портрет курильщика. Выставка творческих работ. Дискуссия «Мифы и реальность табакокурения».	
15.	Наркомания – знак беды. Что вы знаете о	1	Конкурс рисунков и плакатов «Нет	

	СПИДе?		вредным привычкам». Выставка творческих работ.	
8. Сохранение собственной безопасности – 2 ч.				
16.	Компьютер – враг или друг?	1	Дискуссия	
17.	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Промежуточная аттестация.	1	Сбор информационного материала «Правила приема лекарственных препаратов». Защита проекта.	