

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г. Усмани Липецкой области**

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МБОУ СОШ №3 г. Усмани  
Н.И. Шарапова  
Приказ № 83 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Мы за здоровый образ жизни»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
здоровьесберегающей направленности  
«Гармония здоровья»  
на 2020-2021 учебный год

Возраст детей: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 68 часов

АВТОР – Барбашина Анна Сергеевна,  
учитель биологии и химии

г. Усмани – 2020 г.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

Рабочая программа курса «Мы за здоровый образ жизни» к дополнительной общеразвивающей программе здоровьесберегающей направленности «Гармония здоровья» (далее – Рабочая программа курса «Мы за здоровый образ жизни») направлена на обучение детей основам здоровьесберегающих технологий.

**Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.**

**Учащиеся должны знать:**

- требования техники безопасности на занятиях;
- понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена», «валеология» и т.д.;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.

**Учащиеся должны уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- анализировать научные тексты о влиянии различных экологических факторов на здоровье человека;
- применять в жизни знания по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- устанавливать основные причины заболеваний;
- объяснять значение режимных моментов, физических нагрузок на состояние организма;
- прогнозировать перспективы сохранения здоровья человека;
- проявлять активность в организации и проведении мероприятий по здоровому образу жизни.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

состоит из следующих разделов:

1. Введение.
2. Что такое здоровый образ жизни.
3. Как измерить свое здоровье.
4. Возрастные изменения подростка.
5. Учимся учиться.
6. Предупреждение простудных заболеваний.
7. Рациональное питание школьника.
8. Вредные привычки.
9. Будь осторожен.

п/п	Тема	Задачи	Формы работы
1.	Необходимость сохранения здоровья (теория).	Обучение правилам личной безопасности. Знакомство с необходимостью сохранения здоровья для человека.	Беседа.
2.	Основные проблемы здоровья(теория).	Провести анализ отношения учащихся к проблемам здоровья.	Беседа с элементами делового общения по основным медицинским понятиям.
3.	Ориентация учащихся на здоровый образ жизни (практика)	Сформировать ориентацию на здоровый образ жизни.	Практическое занятие.
4.	Показатель «Уровень здоровья» (теория).	Рассмотреть физиологические показатели деятельности организма и их значение в качестве критериев здоровья	Беседа.
5.	Оценка уровня здоровья (практика).	Научить измерять некоторые физиологические показатели	Практическое занятие.
6.	Значение определения уровня своего здоровья (практика).	Продолжить работу по определению критериев здоровья	Практическое занятие.
7.	Анатомо-физиологические особенности подросткового	Ознакомление с анатомо-	Беседа.

	возраста (теория).	физиологическими и психологическими возрастными особенностями подростка	
8.	Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания (теория).	Знакомство с особенностями полового созревания	Беседа.
9.	Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника (теория).	Рассмотреть основные положения, обеспечивающие высокую эффективность учебной деятельности школьника	Беседа.
10.	Приемы оценки умственной работоспособности (практика).	Освоить основные методы оценки собственной умственной работоспособности	Практическое занятие.
11.	Основные средства активного отдыха (практика)	Работа по освоению средств активного отдыха	Практическое занятие.
12.	Составление режима дня (практика).	Рассмотреть основные требования к режиму дня	Практическое занятие по планированию и составлению режима дня.
13.	Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний (теория).	Освоить приемы дифференциальной диагностики простудных заболеваний	Беседа.
14.	Определение симптомов простудных заболеваний (теория).	Рассмотреть основные симптомы простудных и простудно-инфекционных заболеваний	Беседа.
15.	Меры по профилактике простудных заболеваний (практика)	Рассмотреть основные меры по профилактике простудных и простудно-инфекционных заболеваний	Практическое занятие по разработке профилактических мер.
16.	Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата (практика).	Знакомство с основными рекомендациями по профилактике заболеваний носа и голосового аппарата.	Практическое занятие.

17.	Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат (теория).	Познакомить учащихся с материалом о вреде алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат.	Теоретическое занятие с элементами дискуссии с использованием знаний из дополнительных источников
18.	Особенности поведения при простудных заболеваниях (теория).	Знакомство с особенностями поведения при возникновении простудных заболеваний	Беседа с использованием знаний из дополнительных источников
19.	Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях (практика).	Рассмотреть необходимость соблюдения режима дня при простудных заболеваниях	Практическое занятие
20.	Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваний(теория).	Знакомство с медицинскими рекомендациями по соблюдению режима дня	Беседа с элементами дискуссии
21.	Основные требования к питанию подростка(теория).	Познакомить с основными требованиями к питанию подростка	Беседа с элементами использования дополнительной литературы
22.	Рекомендации по составлению режима питания школьника (практика).	Знакомство с рекомендациями по составлению режима питания школьника	Практическое занятие по составлению режима питания
23.	Оценка некоторых продуктов и блюд(практика).	Дать оценку некоторым пищевым продуктам и блюдам с точки зрения здоровьесбережения	Практическое занятие
24.	Правила рационального питания(практика).	Знакомство с правилами рационального питания школьника	Практическое занятие по составлению рекомендаций и правил
25.	Гигиена полости рта(теория).	Значение соблюдения санитарно-гигиенических правил по уходу за полостью рта	Беседа с элементами привлечения знаний из дополнительных источников
26.	Вред употребления алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).	Дать представление о вредных привычках и их влиянии на учебную деятельность подростка.	Беседа с элементами знаний полученных на уроках биологии.,

27.	Последствия влияния вредных привычек на организм(практика).	Рассмотреть последствия влияния вредных привычек на организм подростка.	Практическое занятие с дополнительной литературой
28.	Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(практика).	Рассмотреть причины негативного влияния алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка	Практическое занятие с дополнительным материалом
29.	Меры противодействия вредным привычкам.	Рассмотреть основные меры противодействия вредным привычкам	Практическое занятие с применением демонстрационного материала
30.	Меры по профилактике вредных привычек среди подростков(практика).	Рассмотреть основные профилактические меры противодействия вредным привычкам	Практическое занятие с использованием дополнительной литературы
31.	Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства(практика).	Развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни	Выступление учащихся, просмотр видеофильма, беседа с элементами дискуссии
32.	Прогнозирование опасных ситуаций (теория).	Воспитать у учащихся стремление к анализу и прогнозированию опасных ситуаций	Беседа
33.	Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях(практик	Дать понятие о правилах оказания первой доврачебной помощи, наиболее часто встречающихся в опасных ситуациях	Практическое занятие
34.	Защита проектов.	Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей	Выступление учащихся, просмотр видеофильма, подведение итогов работы за год

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
		Теория	Практика
Необходимость сохранения здоровья (теория).	2	2	
Основные проблемы здоровья(теория).	2	2	
Ориентация учащихся на здоровый образ жизни(практика)	2		2
Показатель «Уровень здоровья» (теория).	2	2	
Оценка уровня здоровья (практика).	2		2
Значение определения уровня своего здоровья(практика)	2		2
Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста (теория).	2	2	
Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания (теория).	2	2	
Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника (теория).	2	2	
Приемы оценки умственной работоспособности(практика).	2		2
Основные средства активного отдыха(практика)	2		2
Составление режима дня (практика).	2		2
Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний(теория).	2	2	
Определение симптомов простудных заболеваний (теория).	2	2	
Меры по профилактике простудных заболеваний(практика)	2		2
Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата(практика).	2		2
Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат (теория).	2	2	

Особенности поведения при простудных заболеваниях (теория).	2	2	
Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях(практика).	2		2
Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваниях(теория).	2	2	
Основные требования к питанию подростка(теория).	2	2	
Рекомендации по составлению режима питания школьника(практика).	2		2
Оценка некоторых продуктов и блюд(практика).	2		2
Правила рационального питания(практика).	2		2
Гигиена полости рта(теория).	2	2	
Вред употребления алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).	2	2	
Последствия влияния вредных привычек на организм(практика).	2		2
Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).	2	2	
Меры противодействия вредным привычкам(практика).	2		2
Меры по профилактике вредных привычек среди подростков(практика).	2		2
Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства(практика).	2	2	
Прогнозирование опасных ситуаций (теория).	2	2	
Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях(практика).	2		2
Защита проектов.	2		
Итого:	68	34	34



### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Необходимость сохранения здоровья.	2	06.09	
2	Основные проблемы здоровья.	2	13.09	
3	Ориентация учащихся на здоровый образ жизни.	2	20.09	
4	Показатель « Уровень здоровья».	2	27.09	
5	Оценка уровня здоровья.	2	04.10	
6	Значение определения уровня своего здоровья.	2	11.10	
7	Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.	2	18.10	
8	Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания.	2	25.10	
9	Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника.	2	08.11	
10	Приемы оценки умственной работоспособности.	2	15.11	
11	Основные средства активного отдыха.	2	22.11	
12	Составление режима дня.	2	29.11	
13	Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний.	2	06.12	
14	Определение симптомов простудных заболеваний.	2	13.12	
15	Меры по профилактике простудных заболеваний.	2	20.12	
16	Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата.	2	27.12	
17	Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат.	2	10.01	
18	Особенности поведения при простудных заболеваниях.	2	17.01	
19	Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях	2	24.01	
20	Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваниях.	2	31.01	
21	Основные требования к питанию подростка.	2	07.02	
22	Рекомендации по составлению режима питания школьника.	2	14.02	
23	Оценка некоторых продуктов и блюд.	2	21.02	
24	Правила рационального питания.	2	28.02	
25	Гигиена полости рта.	2	07.03	
26	Вред употребления алкоголя, наркотиков и курения на организм.	2	14.03	

27	Последствия влияния вредных привычек на организм.	2	21.03.	
28	Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка.	2	04.04	
29	Меры противодействия вредным привычкам.	2	11.04	
30	Меры по профилактике вредных привычек среди подростков.	2	18.04	
31	Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства.	2	.25.04	
32	Прогнозирование опасных ситуаций.	2	10.05	
33	Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях.	2	17.05	
34	Защита проектов.	2	22.05	