

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08.2023 г.  
Директор МБОУ «Солочаевский  
лицей» \_\_\_\_\_  
В. Якушенко



**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
протокол № 1 от 29.08.2023 г.  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_  
Томашева СБ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
И  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Название курса \_\_\_\_\_ *Математика*

Класс \_\_\_\_\_ *5, 8*

Учитель \_\_\_\_\_ *Корень В.С.*

Количество часов: в неделю 2 ; в год 68

## Пояснительная записка

Занятия по курсу внеурочной деятельности организуются в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023), Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» Образовательной программы основного общего образования МБОУ «Волочаевский лицей», Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Волочаевский лицей» на 2023-2024 уч. год, Положения о внеурочной деятельности на основе требований ФГОС ООО МБОУ «Волочаевский лицей».

### Актуальность программы:

Быть здоровым – это естественное желание каждого человека. На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому актуальной стала разработка программы кружка «Мы за ЗОЖ», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет, 68 часов (2 часа в неделю). Программа включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет

действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

### **Цели программы:**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности.
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### **Задачи:**

#### **Основные задачи программы:**

##### ***Образовательные задачи:***

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

##### ***Воспитательные задачи:***

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
  2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
  3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
  4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
  5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
1. Эстетическое воспитание через творческие задания.

##### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Совершенствовать логику мышления.

##### ***Мотивационная задача:***

Включение в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

##### ***Социально – педагогические задачи:***

1. Развитие чувства сплоченности в группе;

2. Создание ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

#### **Оздоровительные:**

1. Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
2. Создать условия для формирования у обучающихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;
3. Управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;
4. Способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;
5. Создание благоприятного микроклимата на занятии;
6. Снятие перегрузки учащихся путем их двигательной активности и смены деятельности;
7. Способствовать формированию психоэмоционального состояния детей;
8. Повышение умственной и физической работоспособности детей.

#### **Условия реализации программы**

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и оборудованным необходимым количеством мест из расчета 3,5 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В наличие должны быть разные демонстрационные материалы, необходимые для работы.

Для реализации программы сформирована группа учащихся 5-8 классов. В этой группе обучаются дети 10-15 лет. У детей этого возраста хорошо развита память, произвольное внимание, наглядно-образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки. В социальном плане свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Программа рассчитана на один год обучения, два часа в неделю, всего 68 часа в год.

В процессе реализации программы, используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседы, работа с книгой, интернетом, демонстрация, упражнение, практические работы репродуктивного и творческого характера, методы мотивации и стимулирования, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, проблемно - поисковый, экскурсии.

#### **Методы обучения**

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

объяснительно - иллюстративный,  
рассказ, беседы,

работа с книгой и интернетом,  
демонстрация,

практические работы репродуктивного и творческого характера, методы мотивации и стимулирования, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, познавательная игра,

проблемно-поисковый метод, физические упражнения.

## Содержание программы

### Раздел 1

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка «Мы за здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство.

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная активность

отказ от вредных привычек

рациональное питание

умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

### Раздел 2

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать.

Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия». Действие нагрузки на работу сердца».

Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. «Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка.

Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо.

Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы.

Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Для того чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощьность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Посещение спортзала.

### Раздел 3

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение смолоду, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но, все же, неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться. Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга. Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоночные диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии. Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл. Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

### Раздел 4

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания.

Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

### Раздел 5

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность. Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний

печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1- приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

## **Раздел 6**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама. В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

## **Раздел 7**

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон. Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

## **Раздел 8**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с ней всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: « организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

## **Раздел 9**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

### **Итоговое занятие**

#### **Прогнозируемые результаты**

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Ученик научится:**

1. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
3. Строить речевые высказывания в устной форме;
4. Адекватно воспринимать оценку учителя;
5. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
6. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

#### **Ученик научится:**

1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;



2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
4. Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
5. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

**Ученик получит возможность научиться:**

1. Применять коммуникативные и презентационные навыки;Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
2. Оказывать первую медицинскую помощь
3. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
4. Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

**Тематическое планирование**

№	Раздел (наименование)	Кол-во часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Здоровье – богатство на все времена	5	3	2
2.	Движение – жизнь	8	3	5
3.	Компьютер – враг или друг	4	2	2
4	Питание и здоровье	10	5	5
5	Алкоголь враг человеческого организма	9	6	3
6	Табакокурение – вредная привычка	15	8	7
7	Наркомания – знак беды	10	7	3
8	Человек и природа	2	1	1
9	Инфекционные заболевания, причины и профилактика	4	2	2
10	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого	68	38	30

**Материальное и методическое обеспечение программы**

**Помещение:**

МБОУ «Волочаевский лицей»

Кабинет № 320а

Спортзал

**Дополнительная литература:**

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение»

**Календарно-тематический план (5 класс)**

	Тема	Кол-во часов			Дата
		всего	теор.	практ.	
<b>1</b>	<b>Здоровье – богатство на все времена</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
	Вводное занятие		1		
	Составляющие ЗОЖ		1		
	Здоровье и здоровый образ жизни		1		
	Правила личной гигиены			1	
	Как познать себя			1	
<b>2</b>	<b>Движение – жизнь</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
	Спорт – это жизнь		1		
	Физическая активность и здоровье			1	
	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		1		
	Гиподинамия и как ее избежать		1		
	Влияние неправильной осанки на здоровье			1	
	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»			1	
	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека			1	
	Конференция «Движение – это жизнь»			1	
<b>3</b>	<b>Компьютер – враг или друг?</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Телевидение, видео, компьютерные игры		1		
	Как избежать зависимость от компьютерных игр?			1	
	Сколько времени можно проводить у компьютера?		1		

	Береги зрение смолоду			1	
<b>4</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
	Питание необходимое условие для жизни человека		1		
	Здоровая пища для всей семьи		1		
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1		
	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда			1	
	Секреты здорового питания. Рацион питания			1	
	«Витамины – помощники здоровья»			1	
	«О чем расскажет упаковка»		1		
	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи		1		
	Культура питания. Приглашаем к чаю			1	
	Кулинарный конкурс «Пир горой»			1	
<b>5</b>	<b>Алкоголь – враг человеческого организма</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
	Нравственный аспект здоровья		1		
	Стадии алкоголизма		1		
	История виноделия		1		
	Миф или реальность, факторы риска		1		
	Миф и реальность			1	
	С чего начинается пьянство?			1	
	Стадии и формы опьянения		1		
	Влияние алкоголя на организм		1		
	Конференция «Нет вредным привычкам!»			1	
<b>6</b>	<b>Табакокурение - вредная привычка!</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
	История распространения табакокурения		1		
	Курить – здоровью вредить			1	
	Состав табачного дыма		1		
	Анатомо-физиологические последствия курения			1	
	Побочные явления курения		1		
	Портрет курильщика			1	
	Действие никотина на организм		1		
	Острая интоксикация табаком и ее лечение		1		

	Систематика табакокурения		1		
	Тяжелая стадия интоксикации табаком		1		
	Патологическое влечение к курению		1		
	Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний			1	
	Здоровье и выбор образа жизни			1	
	Реклама курению и реклама здоровью			1	
	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»			1	
<b>7</b>	<b>Наркомания – знак беды</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
	Статистика наркомании		1		
	Наркотические вещества		1		
	Влияние наркотиков на здоровье человека		1		
	Признаки злоупотребления наркотиками			1	
	Решения, которые я принимаю		1		
	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения)			1	
	Как помочь другим людям		1		
	Наркотики и закон		1		
	Признаки наркотизации		1		
	Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»			1	
<b>8</b>	<b>Человек и природа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Из истории развития взаимоотношений человека с природой		1		
	Влияние климатических факторов на здоровье			1	
<b>9</b>	<b>Инфекционные заболевания, причины и профилактика</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки		1		
	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?			1	
	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих		1		
	Опасность лекарств как защитить себя			1	
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	

### Календарно-тематический план (8 класс)

	Тема	Кол-во часов			Дата
		всего	теор.	практ.	
<b>1</b>	<b>Здоровье – богатство на все времена</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
	Вводное занятие		1		
	Составляющие ЗОЖ		1		
	Здоровье и здоровый образ жизни		1		
	Правила личной гигиены			1	
	Как познать себя			1	
<b>2</b>	<b>Движение – жизнь</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
	Спорт – это жизнь		1		
	Физическая активность и здоровье			1	
	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		1		
	Гиподинамия и как ее избежать		1		
	Влияние неправильной осанки на здоровье			1	
	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»			1	
	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека			1	
	Конференция «Движение – это жизнь»			1	
<b>3</b>	<b>Компьютер – враг или друг?</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Телевидение, видео, компьютерные игры		1		
	Как избежать зависимость от компьютерных игр?			1	
	Сколько времени можно проводить у компьютера?		1		
	Береги зрение смолоду			1	
<b>4</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
	Питание необходимое условие для жизни человека		1		

	Здоровая пища для всей семьи		1		
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1		
	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда			1	
	Секреты здорового питания. Рацион питания			1	
	«Витамины – помощники здоровья»			1	
	«О чем расскажет упаковка»		1		
	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи		1		
	Культура питания. Приглашаем к чаю			1	
	Кулинарный конкурс «Пир горой»			1	
<b>5</b>	<b>Алкоголь – враг человеческого организма</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
	Нравственный аспект здоровья		1		
	Стадии алкоголизма		1		
	История виноделия		1		
	Миф или реальность, факторы риска		1		
	Миф и реальность			1	
	С чего начинается пьянство?			1	
	Стадии и формы опьянения		1		
	Влияние алкоголя на организм		1		
	Конференция «Нет вредным привычкам!»			1	
<b>6</b>	<b>Табакокурение - вредная привычка!</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
	История распространения табакокурения		1		
	Курить – здоровью вредить			1	
	Состав табачного дыма		1		
	Анатомо-физиологические последствия курения			1	
	Побочные явления курения		1		
	Портрет курильщика			1	
	Действие никотина на организм		1		
	Острая интоксикация табаком и ее лечение		1		
	Систематика табакокурения		1		
	Тяжелая стадия интоксикации табаком		1		
	Патологическое влечение к курению		1		

	Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний			1	
	Здоровье и выбор образа жизни			1	
	Реклама курению и реклама здоровью			1	
	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»			1	
<b>7</b>	<b>Наркомания – знак беды</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
	Статистика наркомании		1		
	Наркотические вещества		1		
	Влияние наркотиков на здоровье человека		1		
	Признаки злоупотребления наркотиками			1	
	Решения, которые я принимаю		1		
	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения)			1	
	Как помочь другим людям		1		
	Наркотики и закон		1		
	Признаки наркотизации		1		
	Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»			1	
<b>8</b>	<b>Человек и природа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Из истории развития взаимоотношений человека с природой		1		
	Влияние климатических факторов на здоровье			1	
<b>9</b>	<b>Инфекционные заболевания, причины и профилактика</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки		1		
	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?			1	
	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих		1		
	Опасность лекарств как защитить себя			1	
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка «Мы за здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство.

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная активность

отказ от вредных привычек

рациональное питание

умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

### Раздел 2

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия». Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. «Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц. Для того чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощьность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала.



### Раздел 3

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение смолоду, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но, все же, неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться. Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга. Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоночные диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии. Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл. Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

### Раздел 4

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания.

Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

### Раздел 5

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность. Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний

печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1- приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

## **Раздел 6**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама. В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

## **Раздел 7**

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон. Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

## **Раздел 8**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

## **Раздел 9**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

### **Итоговое занятие**

### **Прогнозируемые результаты**

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Ученик научится:**

7. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
8. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
9. Строить речевые высказывания в устной форме;
10. Адекватно воспринимать оценку учителя;
11. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
12. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

#### **Ученик научится:**

7. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
8. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
9. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
10. Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
11. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
12. Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

**Ученик получит возможность научиться:**

7. Применять коммуникативные и презентационные навыки;Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
8. Оказывать первую медицинскую помощь
9. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
10. Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
11. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
12. Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

**Материальное и методическое обеспечение программы**

**Помещение:**

МБОУ «Волочаевский лицей»

Кабинет № 320а

Спортзал

**Дополнительная литература:**

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

**Список литературы**

**Литература для обучающихся:**

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 г.
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 г.
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 г.
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989 г.
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 г.
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.

7. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования» «Советское здравоохранение». 1981 г.
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 г.

**Литература для педагога:**

1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991 г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009 г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002 г.
4. Растить здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993 г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 г.
6. Профилактика и лечение гриппа. Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991 г.
7. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 г.
8. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 г.
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» Кишинев 1991 г.