Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_Н.В.Колбасина

учителей естественных наук по УВР \_\_\_\_\_\_\_Зверева М.И. Приказ от 30.08.2018 № 177

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_Спириденко И.Д. «29» августа 2018 г.

Протокол МО от 29.08.2018 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Я и мое здоровье», 9-а классе

основное общее образование

количество часов 34, 1 час в неделю

Учитель Спириденко Ирина Дмитриевна

Программа является авторской 2018 год

2018-2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» для учащихся 9-а класса основного общего образования является авторской 2018 год, составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования 2010 года, основной образовательной программы школы на 2018-2019 учебный год.

Осведомленность людей о причинах и факторах,влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки.

Курс «Я и мое здоровье» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Получение ими знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, так как позволит школьникам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своем здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

**Цели курса:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

**Формирование:**

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

В соответствии с Приказом Министерства образования Ростовской области от 28.07.2017 г № 542 «О введении с 01.09.2017 года в образовательную программу уроков по изучении основ здорового питания» в рабочую программу введены **уроки по изучению здорового питания.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Содержание компонента здорового питания |
| 21 | 11.02 | Рацион и режим питания. | Основы здорового питания. |
| 27 | 08.04 | Заболевания органов пищеварения. | Значение правильного питания |

**В программу введены уроки регионального компонента**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Содержание регионального компонента |
| 3 | 17.09 | Задачи физического воспитания. | Физическое воспитание в Ростовской области |
| 5 | 01.10 | Инфекционные заболевания. Профилактика. | Распространение инфекционных заболеваний в Ростовской области |
| 18 | 21.01 | Особенности функционирования органов дыхания. Гигиенические основы дыхания. | Рост заболеваний органов дыхания по Ростовской области |
| 32 | 13.05 | Курить или не курить? | Статистика по Ростовской области |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учётом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье»:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. ***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. ***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).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. ***Коммуникативные УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметным результатом** изучения курса является:

***обучающийся научится:***

* выделять существенные признаки биологических объектов (клеток и органов) и процессов, характерных для живых организмов;
* аргументировать, приводить доказательства родства человека и животных;
* аргументировать, приводить доказательства различий человека, животных;
* выявлять примеры и раскрывать сущность приспособленности организма к среде обитания;
* устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
* использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; ставить биологические эксперименты и объяснять их результаты;
* знать и аргументировать основные правила поведения в природе;
* анализировать и оценивать последствия деятельности человека в природе;
* знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

***обучающийся получит возможность научиться:***

* находить информацию об организме человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;
* основам исследовательской и проектной деятельности по изучению организмов различных царств живой природы, включая умения формулировать задачи, представлять работу на защиту и защищать ее.
* использовать приемы оказания первой помощи;
* ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к объектам живой природы (признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, экологическое сознание, эмоционально-ценностное отношение к объектам живой природы);
* осознанно использовать знания основных правил поведения в природе; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе;
* создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
* работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с изучением особенностей строения и жизнедеятельности растений, животных, грибов и бактерий, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

**Место предмета в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» для 9-а класса по плану внеурочной деятельности школы отводится 34 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс реализуется за 33 часа. Учебный материал изучается в полном объеме.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Введение-1ч

Понятие о здоровом образе жизни.

Физическая активность и здоровье-2ч

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Задачи физического воспитания.

Предупреждение инфекционных заболеваний-2ч

Иммунитет. Инфекционные заболевания. Профилактика.

Травматизм и его профилактика-2ч

Первая помощь при травмах. Предупреждение травматизма.

Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях-2ч

Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердца и сосудов.

Гигиена дыхания-2ч

Почему мы говорим. Ухо-горло-нос. Особенности функционирования органов дыхания. Гигиенические основы дыхания.

Гигиена питания-2ч

Рацион и режим питания. Заболевания органов пищеварения.

Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви-2ч

Кожа. Закаливание. Гигиена.

Предупреждение вредных привычек-2ч

Курить или не курить? Опасная традиция (о вреде алкоголя). От соблазна-к кошмару (о вреде наркотиков).

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | | Раздел, тема урока, количество часов | Материально-техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
| **1 раздел. Введение-4ч** | | | | |
|  | 03.09 |  | Валеология | Компьютер, мультимедийная установка, презентация |
|  | 10.09 |  | Здоровье-что это такое. |  |
|  | 17.09 |  | Мое здоровье в моих руках | Компьютер, мультимедийная установка, презентация «Что такое здоровье» |
|  | 24.09 |  | Зависимость. Болезнь. Лекарства |  |
| **2 раздел. Физическая активность и здоровье-3ч** | | | | |
|  | 01.10 |  | Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. | Таблица «Опорно-двигательная система» |
|  | 08.10 |  | Задачи физического воспитания. |  |
|  | 15.10 |  | Профилактика нарушений осанки и плоскостопия | Презентация «Виды нарушений осанки» |
| **3 раздел. Предупреждение инфекционных заболеваний-3ч** | | | | |
|  | 22.10 |  | Иммунитет | Компьютер, мультимедийная установка, презентация «Иммунитет» |
|  | 29.10 |  | Инфекционные заболевания. Профилактика. | Компьютер, мультимедийная установка, презентация «Инфекционные заболевания» |
|  | 12.11 |  | Прививки-за и против |  |
| **4 раздел. Травматизм и его профилактика-2ч** | | | | |
|  | 19.11 |  | Первая помощь при травмах. | Бинты, шины |
|  | 26.11 |  | Предупреждение травматизма. | Компьютер, мультимедийная установка, презентация «Травматизм и его предупреждение» |
| **5раздел. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях-4ч** | | | | |
|  | 03.12 |  | Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. | Таблица «Строение сердца», модель сердца |
|  | 10.12 |  | Кровяное давление. Частота пульса. | Тонометр, секундомер |
|  | 17.12 |  | Виды пороков сердца | Презентация «Пороки сердца» |
|  | 24.12 |  | Тренировка сердца и сосудов. |  |
| **6 раздел. Гигиена дыхания-4ч** | | | | |
|  | 14.01 |  | Почему мы говорим. Ухо-горло-нос. | Таблицы «Строение глаза, уха» |
|  | 21.01 |  | Особенности функционирования органов дыхания. Гигиенические основы дыхания. | Таблица «Строение органов дыхания» |
|  | 28.01 |  | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики | Презентация «Дыхательная гимнастика» |
|  | 04.02 |  | Простудно-инфекционные заболевания. |  |
| **7 раздел. Гигиена питания-9ч** | | | | |
|  | 11.02 |  | Рацион и режим питания. | Нормы питания |
|  | 18.02 |  | Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. |  |
|  | 25.02 |  | Пища, которую «любят» и «не любят» зубы | Презентация «Пища вредная и полезная для зубов» |
|  | 04.03 |  | А началось все с сухомятки |  |
|  | 11.03 |  | Полезные и вредные традиции питания |  |
|  | 18.03 |  | Еще раз о витаминах | Презентация «Витамины», препараты витаминов |
|  | 08.04 |  | Заболевания органов пищеварения. | Презентация «Болезни желудочно-кишечного тракта» |
|  | 15.04 |  | Кишечные инфекции | Презентация «Возбудители кишечных инфекций» |
|  | 22.04 |  | Правила приема лекарств. Опасность самолечения |  |
| **8 раздел. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви-2ч** | | | | |
|  | 29.04 |  | Кожа. | Таблица «Строение кожи» |
|  | 06.05 |  | Закаливание. Гигиена. | Компьютер, мультимедийная установка, презентация |
| **9 раздел. Предупреждение вредных привычек3ч** | | | | |
|  | 13.05 |  | Курить или не курить? | Компьютер, мультимедийная установка, презентация о вреде курения |
|  | 20.05 |  | Опасная традиция (о вреде алкоголя). От соблазна-к кошмару (о вреде наркотиков). | Компьютер, мультимедийная установка, презентация о вреде алкоголя и наркотиков |