

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАРЦЫЗСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №9. ОЛИМП» Г. ЗУГРЭСА»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМК
«Классных руководителей»
Протокол
от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 О.Н. Дорофеева
«30» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Валеология»
8-А, 8-Б классы

на 2022-2023 учебный год

Составитель рабочей программы:
Максимова Г.А.,
учитель биологии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы показывают, что большинство современных школьников имеют хронические заболевания, причем сохраняется тенденция роста этих показателей. Лишь 2-5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов”.

В период школьного обучения формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека, поэтому задумываться об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему здоровью нужно начинать с детства. Легче предотвратить заболевание, чем его потом лечить. Для этого нужны определенные знания, навыки, умения и личностные установки.

Данная программа является всесторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Данная программа является своевременной и необходимой.

Общая характеристика курса (цели, задачи, содержание курса)

Цель программы:

Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи образовательные:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья. - Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.

- Формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.

- Воспитывать навыки здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

- Формировать основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

- Формировать изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

- Формировать обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

- Формировать развитие способностей и навыков высокоэффективного поведения и стратегий в преодолении психологических кризисных ситуаций.

Задачи воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-А класс
(1 час в неделю, 35 часа)

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Рабочие примечания
1	2	3	4	5
Тема 1. (3 ч.) Понятие о здоровье и здоровом образе жизни				
1	05.09		Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь.	
2	12.09		Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.	
3	19.09		Народные традиции формирования здорового образа жизни.	
Тема 2. (6 ч.) Гигиена — основа сохранения здоровья				
4	26.09		Понятия: "гигиена", "санитария". Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены.	
5	03.10		Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела.	
6	10.10		Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью.	
7	17.10		Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики.	
8.	24.10		Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств.	
9.	31.10		Народные обряды в гигиеническом аспекте.	
Тема 3. (10 ч.) Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание.				
10.	07.11		Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза, спортивные соревнования), их влияние на организм.	
11.	14.11		Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии.	
12.	21.11		Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия.	
13.	28.11		Активный отдых, его разновидности.	
14.	05.12		Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания.	
15.	12.12		Понятие о работоспособности .Динами -ка работоспособности суточная, недельная, годовая).	
16.	19.12		Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах.	
17.	26.12		Поддержание высокой работоспособности на уроках.	
18.	09.01		Режим дня.	
19.	16.01		Подвижные народные игры.	

Тема 4. (8 ч.) Основы рационального питания				
20.	23.01		Сущность и значение питания. Основные питательные вещества.	
21.	30.01		Рациональное питание. Принципы правильного питания.	
22.	06.02		Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс.	
23.	13.02		Значение белков, жиров, углеводов для организма человека.	
24.	20.02		Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.	
25.	27.02		Сохранение витаминов в продуктах питания.	
26.	06.03		Пищевые добавки.	
27.	13.03		Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	
Тема 5. (8 ч.) Иммуитет и здоровье				
28.	20.03		Иммунитет. Основные виды иммунитета. Неспецифический и специфический иммунитет.	
29.	27.03		Формирование специфического иммунитета. Профилактические прививки.	
30.	03.04		Методы усиления неспецифического (врожденного) иммунитета.	
31.	10.04		Аллергия - Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика.	
32.	24.04		Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП	
33.	08.05		ВИЧ: пути заражения и способы защиты	
34.	15.05		Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ положительных.	
35.	22.05		Поддержка ЛЖВ	

8-Б класс
(1 час в неделю, 36 часа)

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Рабочие примечания
1	2	3	4	5
Тема 1. (3 ч.) Понятие о здоровье и здоровом образе жизни				
1	06.09		Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь.	
2	13.09		Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.	
3	20.09		Народные традиции формирования здорового образа жизни.	
Тема 2. (6 ч.) Гигиена — основа сохранения здоровья				
4	27.09		Понятия: "гигиена", "санитария". Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены.	
5	04.10		Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела.	
6	11.10		Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью.	
7	18.10		Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики.	
8.	25.10		Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств.	
9.	01.11		Народные обряды в гигиеническом аспекте.	
Тема 3. (10 ч.) Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание.				
10.	08.11		Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза, спортивные соревнования), их влияние на организм.	
11.	15.11		Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии.	
12.	22.11		Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия.	
13.	29.11		Активный отдых, его разновидности.	
14.	06.12		Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания.	
15.	13.12		Понятие о работоспособности .Динами -ка работоспособности суточная, недельная, годовая).	
16.	20.12		Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах.	
17.	27.12		Поддержание высокой работоспособности на уроках.	
18.	10.01		Режим дня.	
19.	17.01		Подвижные народные игры.	
Тема 4. (8 ч.) Основы рационального питания				
20.	24.01		Сущность и значение питания. Основные	

			питательные вещества.	
21.	31.01		Рациональное питание. Принципы правильного питания.	
22.	07.02		Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс.	
23.	14.02		Значение белков, жиров, углеводов для организма человека.	
24.	21.02		Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.	
25.	28.02		Сохранение витаминов в продуктах питания.	
26.	07.03		Пищевые добавки.	
27.	14.03		Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	
Тема 5. (8 ч.) Иммунитет и здоровье				
28.	21.03		Иммунитет. Основные виды иммунитета. Неспецифический и специфический иммунитет.	
29.	28.03		Формирование специфического иммунитета. Профилактические прививки.	
30.	04.04		Методы усиления неспецифического (врожденного) иммунитета.	
31.	11.04		Аллергия - Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика.	
32.	18.04		Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП	
33.	25.04		ВИЧ: пути заражения и способы защиты	
34.	02.05		Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ положительных.	
35.	16.05		Поддержка ЛЖВ	
36.	23.05		Итоговое занятие	

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Альтшулер В. М. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей /В.М. Альтшулер, А.В. Надеждин. – М.: Просвещение, 2000.
2. Байер К. Здоровый образ жизни/ К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Защити себя от ВИЧ: методическое пособие для педагога-тренера. – К.: Алатон, 2011. – 208 с.
4. Гончаренко М. С. Валеология в схемах. – Харьков, 2003 – 187 с.
5. Журба О. В., Дмитриев М. Я. Лекарственные, ядовитые и вредные растения. — М.: Колос, 2006.
6. Заготова С. Н. Валеология учебное пособие: Ростов-на-Дону ООО «Издательство БАРО-ПРЕСС» 2001 г.
7. Ковалев С. В. «Подготовка старшеклассников к семейной жизни» - М., Просвещение, 1991.
8. Келлер А. А., Кувакин В. И. Медицинская экология. – СПб.: «Петроградский и К», 1998.- 256 с.
9. Литвинова М. Ф. Русские подвижные игры. Пособие для воспитателя детского сада/ под редакцией Л. В. Русской. – Москва. – Просвещение, 1986. – 79с.
10. Нестерова Л. В. Расти здоровым. Методические рекомендации для учителей и студентов педагогических вузов: Иваново 2003 г.
11. Обухова Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.
12. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология учебное пособие: М. Гардарики. 2002 г.

Интернет – ресурсы

1. <http://shikardos.ru/text/ekologicheskie-posledstviya-vojni/>
2. <http://hardening.ucoz.com> –закаливание по системе Порфирия Иванова
3. <http://m-razvitie.ru/vospitanie-malchikov/1106-vospitanie-budushego-semjanina.html> -
воспитания мальчиков

Трощето
прокуле -
равно и
скрплено
метално
7 (седем)
местов

Директор -
МБОУ "Мисен"
№ 4 "Двиген"
В. Коземцева

