

ПОЧИНКОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РИЗОВАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ
Директор *Г. А. Зимзева* Г. А. Зимзева
29.06.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
естественно-научной направленности
«Культура здоровья человека»

Срок реализации 2 года
Возраст 14-17 лет

Составитель:
учитель
Щербинина О.Н.

Пояснительная записка.

Программа работы объединения дополнительного образования «Культура здоровья человека» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы Александровой В.П. Основы экологической культуры: программа курса и методические рекомендации. 6-11 классы. – М.: ВАКО, 2018.

Цель программы: сформировать ценностные приоритеты здорового образа жизни, семейные ценности;

Задачи

- Развивать представления об основных факторах риска, оказывающих влияние на состояние здоровья человека
- Оценивать последствия своей деятельности для состояния окружающей среды, здоровья, безопасности жизни и устойчивого развития местного сообщества
- Сформировать умения оценивать факторы риска для своего здоровья, аргументировано отстаивать принципы здорового образа жизни

Место курса в учебном плане

На изучение курса Культура здоровья отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 72 часа.

Программа включает 4 раздела

Раздел 1. Здоровье человека. Изучение биосоциальной природы человека, видов здоровья, взаимосвязи здоровья и красоты на основе культурно-исторического и системно-деятельностного подходов.

Раздел 2. Изучение организма человека. Изучение и характеристика факторов, определяющих здоровье человека, изучение и обобщение знаний о строении и функционировании человеческого организма, разработка паспорта здоровья ученика.

Раздел 3. Мое здоровье в моих руках. Формирование ценностных ориентиров здорового образа жизни. Приобретение правовых компетенций в процессе изучения нормативных актов, направленных на укрепление и сохранение здоровья

Раздел 4. Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности. Обобщение знаний о размножении в природе как основном свойстве живых организмов, о месте человека в живой природе, об эволюции репродуктивной системы живого мира. Характеристика репродуктивной системы человека. Гендерные особенности воспитания и развития человека, формирование семейных ценностей.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные

игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

В процессе изучения курса учащиеся выполняют лабораторные и практические работы (Л.Р. и П.Р. соответственно)

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Введение	1	0	1
	Раздел 1. Здоровье человека	3	3	6
1	П.Р. Биосоциальная природа человека. Виды здоровья	1	1	2
2	П.Р. Человек как объект исследования различных наук.	1	1	2
3	П.Р. Красота и здоровье.	1	1	2
	Раздел 2. Изучение организма человека.	11	18	29
4	П.Р. Генетика человека. Генеалогическое дерево	1	2	3
5	П.Р.Строение организма и регуляция его работы.	1	2	3
6	П.Р. Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития	1	2	3
7	П.Р. Мой портфель	1	1	2
8	П.Р. Изучение влияния высоты каблука у учениц 5-11 классов школы на состояние опорно-двигательной системы	0,5	1,5	2

9	Л.Р. Строение и гигиена ротовой полости	1	2	3
10	П.Р. Система кровообращения и дыхания. Оценка состояния по функциональным пробам	1	1	2
11	П.Р. Кожа. Гигиена кожи.	1	1	2
12	П.Р. Внимание и память.	1	2	3
13	П.Р. Звуковое восприятие. Гигиена слуха.	1	1	2
14	П.Р. Иллюзии.	1	1	2
15	П.Р. Разработка паспорта здоровья	0,5	1,5	2
	Раздел 3. Мое здоровье в моих руках.			
16	П.Р. Нормы питания. Оценка рациона питания.	1	1	2
17	П.Р. Быстрое питание, или фастфуд	1	1	2
18	Л.Р. Модные напитки	1	1	2
19	П.Р. Мороженное: секреты маркировки	1	1	2
20	П.Р. Тату и пирсинг: за и против	0,5	0,5	1
21	П.Р. Стресс. Организация зон релаксации в школе.	1	1	2
22	П.Р. О вреде курения	1	1	2
23	П.Р. Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм. Наркомания, таксикомания	1	1	2
24	П.Р. Подготовка к выезду на отдых	0,5	0,5	1
25	П.Р. Право на здоровье.	1	1	2
	Раздел 4. Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности.	6	6	12
26	П.Р. Значение и формы размножения в природе.	1	1	2
27	П.Р. Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи.	1	1	2
28	П.Р. Инфекции передающиеся половым путем.	0,5	0,5	1
29	П.Р. Биологическая и социальная роль мужчины и женщины	1	1	2
30	П.Р. Как ему (ей) понравиться?	1	1	2

31	П.Р. Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы.	0,5	0,5	1
32	П.Р. Плюсы и минусы «гражданского брака».	1	1	2
	Резервное время	6		

Используемая литература.

1. Образовательная программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
4. 3.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.-2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
8. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
9. В 8. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.