

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1 от 30 августа 2019г.

зав. кафедрой

 И.Н.Исмагилова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 М.П.Давыдкина

31 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3

 В.П.Сычков

приказ от 31 августа 2019 г. № 261



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

-Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)).

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, внесенная в реестр образовательных программ, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) <http://fgosreestr.ru/>;

-Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа курса «Азбука здоровья» предназначена для организации внеурочной деятельности в 7 классах на уровне основного общего образования по социальному направлению развития личности.

Программа рассчитана: на 17 часов.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
7 класс	1	17	17

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, развитие критического и творческого мышления;
- развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания;
- формирование умения ориентироваться в информационном пространстве;
- заинтересованность в личном успехе;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить общий язык и общие интересы с сверстниками.
- воспитание инициативы, ответственности;
- расширение стилей и способов взаимодействия с окружающими людьми;
- привитие любви к родному краю.

Метапредметные:

- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение учиться отражается в освоении навыков решения творческих задач и навыках поиска, анализа и интерпретации информации;
- владение умениями работать с информацией, использовать современные источники информации;
- овладение различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- формулирование собственного мнения и позиции.

Предметные:

Освоение учебного предмета направлено на развитие у обучающихся ценностного отношения к объектам живой природы, создание условий для формирования интеллектуальных, гражданских, коммуникационных, информационных компетенций.

Обучающиеся овладеют научными методами решения различных теоретических и практических задач, умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать и анализировать полученные результаты, сопоставлять их с объективными реалиями жизни.

Ученик сможет характеризовать виды различных исследовательских работ;

- определять структуру научно-исследовательской работы;
- выбирать методы научного исследования;
- работать с различными источниками информации;
- обосновывать актуальность выбранной темы;
- составлять индивидуальный рабочий план, библиографический список, тезисы и т.д.;
- выступать с докладом и вести дискуссию по теме своей работы.
- использовать элементы причинно-следственного анализа при работе с литературой и библиографией по теме исследовательской деятельности;
- описывать реальные связи и зависимости в ходе проведения исследования;

- формирование положительного отношения к занятию исследовательской и научной деятельности;
- сопоставлять различные точки зрения и аргументировано высказывать свое суждение по теме исследования;
- высказывать суждение о значении и актуальности своего исследования.
- вооружение учащихся знаниями о строении и жизнедеятельности растений, многообразии и значении растительного мира;
- стимулирование познавательной деятельности школьников, потребности в исследовании и охране растительного мира родного края;
- подготовка к практическому использованию знаний о растениях.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
с указанием форм организации и видов деятельности**

Наименование разделов, содержание	Формы организации	Виды деятельности
<p>1. Здоровье и здоровый образ жизни. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Факторы, формирующие здоровье: психологические, социальные, личностные, бытовые и др. Различные определения здоровья. Истоки данного высказывания. Как понимали это выражение в Древнем Риме, в Древней Греции. Основные правила здорового образа жизни. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Формирование мотивации здоровья. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека. Несовместимость красоты и здоровья с пагубными привычками (курением,</p>	<p>Лекция, беседа, наглядная демонстрация, семинар, дискуссия, викторина. Групповая работа, работа в парах, фронтальная работа, анкетирование и тестирование, решение занимательных биологических задач, практическая работы, составление презентаций, информационный проект</p>	<p>Характеризовать основные типы здоровья человека Выполнять правила поведения, направленные на сохранение здоровья Проводить самонаблюдения Анализировать и делать выводы по результатам самонаблюдения Использовать информационные ресурсы для подготовки сообщений Называть основные условия, влияющие на здоровье человека. Объяснять и прогнозировать влияние здорового и рискованного образа жизни на состояние организма человека. Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни. Действовать в пользу собственного здоровья и здоровья окружающих. Прогнозировать последствия курения для функционирования органов дыхательной системы. Характеризовать виды иммунитета, влияющие на иммунитет факторы, способа заражения ВИЧ. Описывать характерные особенности клеточного и</p>

<p>употреблением алкоголя, наркоманией). Профилактика вредных привычек.</p> <p>Понятие о вирусных инфекциях.. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. Профилактика заболевания гриппом.</p> <p>Что нужно знать о лекарствах. Опасность самолечения. Хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Правила приёма лекарств.</p>		<p>гуморального механизмов иммунитета, меры по профилактике заражения ВИЧ. Проявлять отрицательное отношение к рискованному образу жизни, чувство толерантности по отношению к ВИЧ-инфицированным людям. Находить необходимую информацию по теме, используя дополнительные информационные ресурсы. Изучать аннотации к лекарственным препаратам от кашля в ходе практической работы.</p>
<p>2. Основы рационального питания.</p> <p>Пищевая ценность продуктов. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы. Многообразие и значение витаминов. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Совместимые и несовместимые продукты. Пищевые добавки. Вредные продукты. Причины сахарного диабета. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.</p>	<p>Лекция, беседа, наглядная демонстрация, семинар, дискуссия, викторина.</p> <p>Групповая работа, работа в парах, фронтальная работа, анкетирование и тестирование, решение занимательных биологических задач, практическая работы, составление презентаций, информационный проект</p>	<p>Называть продукты, содержащие необходимые для организма человека вещества. Объяснять роль белков, жиров, углеводов в обмене веществ. Прогнозировать последствия нарушения полноценного питания для организма. Использовать информационные ресурсы для подготовки учебных проектов окусной и здоровой пищи, рациональном питании. Называть группы витаминов, продукты, в которых они содержатся. Описывать значение конкретных витаминов для нормального роста и развития организма, симптомы гипо и авитаминоза. Использовать информационные ресурсы для подготовки учебных проектов о роли витаминов в жизнедеятельности организма.</p>
<p>3. Стресс. Иммунитет</p> <p>Понятие о стрессе. Фазы стресса. Виды стресса. Методы и средства снятия</p>	<p>Лекция, беседа, наглядная демонстрация, семинар, дискуссия,</p>	<p>Описывать стресс как общую реакцию организма в ответ на влияние стрессоров Сравнивать стадии стресса Использовать метод</p>

<p>стресса. Психологический, физиологический, гормональный стресс. Трудотерапия, отдых как средство против стресса, антистрессовые беседы.</p> <p>Понятие об иммунитете. Пути повышения иммунной защиты. Закаливание организма. Виды иммунитета: искусственный, естественный; гуморальный, клеточный. Прививки. Роль прививок в защитной реакции организма. Воспаление и его роль в самозащите организма. Воспаление - реакция всего организма. Средства укрепления иммунитета, как естественные, так и созданные человеком.</p>	<p>викторина.</p> <p>Групповая работа, работа в парах, фронтальная работа, анкетирование и тестирование, решение занимательных биологических задач, практическая работы, составление презентаций, информационный проект</p>	<p>релаксации в повседневной жизни</p> <p>Характеризовать виды иммунитета, влияющие на иммунитет факторы, способа заражения ВИЧ.</p> <p>Описывать характерные особенности клеточного и гуморального механизмов иммунитета, меры по профилактике заражения ВИЧ.</p> <p>Находить необходимую информацию по теме, используя дополнительные информационные ресурсы.</p>
<p>4. Организация оздоровительной работы</p> <p>Определение средств оздоровления. Принципы построения программы индивидуального оздоровления. Критерии адекватности используемых средств и методов. Разработка программы использования средств и объемов нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями человека.</p>	<p>индивидуальное тестирование, презентация проектов</p>	<p>Находить необходимую информацию по теме, используя дополнительные информационные ресурсы.</p> <p>Обосновывать средства и методы оздоровления</p>

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	5

2	Основы рационального питания	5
3	Стресс. Иммунитет	2
4	Организация оздоровительной работы	3
	Резерв	2