

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Воложский центр внешкольной работы»

« РАССМОТРЕНО »
Протокол педагогического совета
от 25.08.2020 г № 6

« УТВЕРЖДЕНО »
Директор МКОУ ДО «Воложский ЦТР»
И.В. Н. А. Кобелева
Приказ от 01.09.2020 г № 30



Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Черниковой Татьяны Юлиановны
по дополнительной общеобразовательной образовательной программе
социально-педагогической направленности
«Наше здоровье»
на 2020-2021 учебный год

2020 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Наше здоровье» для реализации в 2020-2021 учебном году в группе первого года обучения.

Особенностью данной программы, то что программа является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Направленность: социально-педагогическая

Важное условие реализации программы – целенаправленная систематическая работа по двум ступеням, имеющим оздоровительную и эколого-биологическую направленность.

Основная цель: формирование здоровья подрастающего поколения как состояния полного физического, духовного, душевного и социального благополучия.

Для реализации программы и достижения поставленной цели на каждом этапе ставятся конкретные задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Можно выделить ряд приоритетных задач, постановка которых и решение позволяет отслеживать эффективность образовательного, развивающего и воспитательного компонентов программы.

Образовательные задачи:

- расширить первоначальные знания в области анатомии, физиологии, экологии, гигиены и валеологии;
- обучить детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья;
- освоить правовые основы оказания первой медицинской помощи;
- познакомить с основными болезнями; патологическими состояниями человека и их профилактикой;
- на практических занятиях приобрести навыки оказания доврачебной медицинской помощи в экстремальных ситуациях, выполнения лечебных манипуляций;
- научить ради здоровья противостоять вредным привычкам

Развивающие задачи:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать у обучающихся экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Уровень: среднее (полное) общее образование.

Педагогическая целесообразность:

Адресная направленность программы детям 14 – 17 лет. По эпигенетической теории развития личностных позиций развития этот период называют возрастом взросления. Это ключевой период в психическом развитии ребенка, в онтогенезе – переходный период. Идет принятие ценностей и интеграция к миру, стремление на

завтрашние перспективы, ориентация на достижение, приобретение подросткового «Я». В этом возрасте психика «бродит», «вызревает», прежде чем наступит период уверенности и равновесия. Поэтому очень важно грамотно и умело использовать и применять различные формы, методы и приемы обучения и воспитания подростков.

Актуальность программы заключается в том, что она комплексная и экспериментальная. Ее создание обусловлено введением в образовательный процесс общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования здоровьесберегающих технологий по формированию культуры здорового образа жизни. Программа рассчитана на реализацию в учреждениях дополнительного образования детей, может использоваться в дополнительном образовании общеобразовательных учреждений, поблочная апробация основных тем возможна на уроках ОБЖ.

Новизна программы состоит в том, что организация образовательной деятельности строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что дает положительный оздоровительный эффект. Содержание программы основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает, углубляет их, придает им эколого-валеологическую окраску.

Программой предусмотрено проведение диагностической работы, которая позволяет оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья), но и выявлению характера социально-психологических отношений, определению психического здоровья детей.

Отличительная особенность обновленной программы состоит в том, что в связи с запросом общеобразовательных учреждений на использование данной программы в качестве курса по предмету «Технология» на профессиональную ориентацию школьников по медицинскому профилю. Использование программы для предпрофильной подготовки учащихся на элективных курсах и курсах по выбору учащихся.

Срок реализации: 2 года, 288 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Контингент: дети от 14 до 17 лет. Численность обучающихся в группе от 10 до 15 человек в зависимости от года обучения.

Виды и формы занятий

Основная форма проведения занятий – групповая:

- занятие-беседа;
- занятие-дискуссия;
- занятие-практикум;
- экскурсия;

Индивидуальная форма:

- анкетирование

Способы освоения учащимися программы:

- проблемно-поисковый;
- поисково-исследовательский;
- самостоятельный;

Основные требования к знаниям и умениям при изучении программы «Наше здоровье» первого года обучения

Обучающиеся должны знать:

- *что такое здоровье и от чего оно;*

- *что такое здоровый образ жизни;*
- *факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;*
- *общие закономерности влияния экологических факторов на организм человека;*
- *основные инфекционные болезни человека и меры профилактики;*
- правила поведения во время болезней.

Должны уметь:

- оценивать свое здоровье по параметрам физического развития;
- определять собственный циркадный ритм;
- организовывать индивидуальный режим труда и отдыха;
- приемы ухода за органами зрения и слуха;
- определять остроту слуха;
- меры защиты и профилактики при острых инфекционных заболеваниях;
- правила и навыки личной гигиены.

Оценка эффективности программы осуществляется по следующим показателям:

- знания, умения, навыки;
- интеллектуальный и личностный рост;
- мотивация к занятиям;
- творческая активность;
- эмоциональная настроенность

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- открытые занятия;
- тестовые задания;
- контрольный опрос (устный и письменный);
- обобщающие занятия;
- учебно-исследовательская работа;;
- массовые оздоровительные мероприятия;
- конкурсы;
- родительские собрания.

Ожидаемые результаты:

- формирование у школьников стойких убеждений в необходимости осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью и его охране;
- Формирование первичных здоровьесберегающих знаний, гигиенических навыков;
- приобретение навыков самонаблюдений, самоорганизации, самоконтроля;
- приобретение умений межличностного и межнационального общения;
- приобретение теоретических знаний, развитие практических умений и навыков в оценке состояния здоровья человека;
- ознакомление с основами медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи;

**Календарный учебный график занятий объединения «Наше здоровье»
(1-й год обучения)
на 2020-2021 учебный год.**

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Содержание	ко-во часов	Дата проведения занятия	время проведения занятия
1	Вводное занятие.	Экскурсия «Природа и здоровье». Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	2.09.20	15.00-17.00
2	Валеология - наука о здоровье (12 часов)	Здоровье человека. Факторы, укрепляющие здоровье. Тест «Самооценка своего здоровья», «Размер здоровья» по Амосову), проба на задержку дыхания (по Бутейко)	2	7.09.20	15.00-17.00
		Факторы, разрушающие здоровье. вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, их профилактика и коррекция.	2	09.09.20	15.00-17.00
		Факторы, разрушающие здоровье. практическая работа: анкетирование «Отношение подростков к алкогольным напиткам», «Что такое наркомания». Коллективное обсуждение «курить или не курить»	2	14.09.20	15.00-17.00
		Здоровый образ жизни – путь к здоровью. Что такое образ жизни. Современный человек и образ жизни. Составляющие здорового образа жизни.	2	16.09.20	15.00-17.00
		Здоровый образ жизни – путь к здоровью. Культура движения. Культура питания. Культура общения. Культура отдыха. Образ жизни и долголетие. Оценка биологического возраста.	2	21.09.20	15.00-17.00
		Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра». Практическая работа: составить таблицу основных признаков здорового образа жизни и указать свои отклонения от него, если они вошли у вас в привычку.	2	23.09.20	15.00-17.00
		3	Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения	Хронобиология – наука о биоритмах. Годичные, суточные, месячные ритмы.	2
Хронобиология – наука о биоритмах. Благо ритмичной жизни. Режим – важнейший фактор	2			30.09.20	15.00-17.00

	(18 часов)	укрепления здоровья. Отдых и сон. Значение двигательной активности для здоровья.			
		Хронобиология – наука о биоритмах. Практическая работа: «Суточная ритмика работоспособности человека». Тест: «Определение циркадного ритма», «Оценка биологического возраста».	2	5.10.20	15.00-17.00
		Работоспособность. напряжение. Утомление. Возрастные особенности работоспособности. профилактика утомляемости. Внутренние факторы (физическое и психическое состояние). Внешние факторы (окружающая среда).	2	7.10.20	15.00-17.00
		Практическое занятие «Умственное утомление «Умственное утомление». задания тесты, физкультминутки.	2	12.10.20	15.00-17.00
		Охрана здоровья человека. Факторы укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание воздухом, водой, солнцем. обливание, обтирание. Воздушные и солнечные ванны.	2	14.10.20	15.00-17.00
		Охрана здоровья человека. Физиологический механизм закаливающего воздействия. Принципы и способы закаливания. Прогулки на свежем воздухе. Двигательная активность. Занятия физкультурой и спортом. Профилактика простудных заболеваний.	2	19.10.20	15.00-17.00
		Практическая работа «Творческие задания «Причины потери здоровья».	2	21.10.20	15.00-17.00
		Итоговое занятие. Познавательная игра «Здоровый образ жизни».	2	26.10.20	15.00-17.00
4	Гигиенические основы здорового образа жизни (18 часов)	Понятие «гигиена», личная гигиена.	2	28.10.20	15.00-17.00
		Предметы личной гигиены. Предметы общего и индивидуального пользования. Правила и навыки личной гигиены. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног.	2	02.11.20	15.00-17.00
		Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме – залог здоровья.		04.11.20	15.00-17.00
		Гигиена органов зрения. Глаз – орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.	2	09.11.20	15.00-17.00
		Нарушение зрения: дальнозоркость, близорукость. профилактика нарушения зрения. Очки. Коррекция зрения: гимнастика для глаз.	2	11.11.20	15.00-17.00
		Практическая работа: «Хорошее настроение для глаз» (упражнения, снимающие усталость с глаз и восстанавливающие нарушения зрения). семь правил для улучшения	2	16.11.20	15.00-17.00

		зрения.			
		Гигиена слуха. Орган слуха- уши. Строение уха: наружное ухо, среднее и внутреннее. острота слуха.	2	18.11.20	15.00-17.00
		Нарушение слуха. Самомассаж ушей – профилактика заболеваний. Техника массажа ушных раковин. Практическая работа.	2	23.11.20	15.00-17.00
		Познавательная игра « Волосок к волоску».	2	25.11.20	15.00-17.00
5	Экология и здоровье (6 часов).	Загрязнение окружающей среды. Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода)	2	30.11.20	15.00-17.00
		Фактор, его польза, опасность, способы предотвращения. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.	2	02.12.20	15.00-17.00
		Экология жилища. оптимальные параметры жилища. Качества воздуха в жилище. Строительные и отделочные материалы. Бытовые аллергены. Уборка квартиры.	2	07.12.20	15.00-17.00
6	Предупреждение инфекционных заболеваний (10 часов)	<i>Понятие об инфекционных болезнях. Различные инфекции. Локализация возбудителя. Пути передачи инфекций. Профилактика инфекционных заболеваний и первая помощь.</i>	2	09.12.20	15.00-17.00
		<i>Желудочно-кишечные инфекции.</i>	2	14.12.20	15.00-17.00
		<i>Кожные инфекции.</i>	2	16.12.20	15.00-17.00
		<i>Воздушно-капельные инфекции.</i>	2	21.12.20	15.00-17.00
		<i>Контрольное занятие. практическая работа.</i>	2	23.12.20	15.00-17.00
7	Виды современного массажа (4 часов).	Спортивный массаж.	2	28.12.20	15.00-17.00
		Самомассаж.	2	30.12.20	15.00-17.00
8	Итоговое занятие (2 часов)	Тестирование «Цените ли вы свое здоровье» Информационное оснащение : дидактические карточки, тест.	2	11.01.21	15.00-17.00
9	«Природа и здоровье». Введение (2 часа)	Вводное занятие.	2	13.01.21	15.00-17.00
10	Вспомним что такое здоровье (4 часа)	Что такое здоровье и от чего оно зависит. Требования к здоровому образу жизни. Доброжелательное общение. Безопасное поведение. Умение беречь и ценить здоровье. наследственность. Медицина и здоровье.	2	18.01.21	15.00-17.00
		Практическая работа: проблемное обсуждение «Образ жизни: привычки поступки, решения»	2	20.01.21	15.00-17.00
11	Организм человека	Наш организм. Части тела. Органы,	2	25.01.21	15.00-

	и его функции (4 часа)	системы органов. наружные органы.			17.00
		Наш организм. Внутренние органы человека. Функции органов.	2	27.03.21	15.00-17.00
12	Опорно-двигательная система (22 часа)	Скелет – надежная опора организма. Кости и суставы. Связки и хрящи.	2	01.02.21	15.00-17.00
		Скелет – надежная опора организма. Кости и суставы. Связки и хрящи.	2	03.02.21	15.00-17.00
		Нарушение опорно-двигательного аппарата. Особенности. Формирование правильной осанки.	2	08.02.21	15.00-17.00
		Позвоночник. Основные функции позвоночника.	2	10.02.21	15.00-17.00
		Основные причины развития нарушений. Плоскостопие. Практическая работа	2	15.02.21	15.00-17.00
		Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Практическое занятие.	2	17.02.21	15.00-17.00
		Итоговое занятие «Оценка состояния осанки». Практическое занятие.	2	22.02.21	15.00-17.00
		Медицинский практикум. неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.	2	24.02.21	15.00-17.00
		Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах плеча, бедра, ребра, позвоночника. практическая работа.	2	01.03.21	15.00-17.00
		Движение – результат работы мышц. Мышечная ткань. Сухожилия. Общий обзор мышечной системы человека.	2	03.03.21	15.00-17.00
		Самоанализ своей мышечной системы. Оценка тренированности мышц конечностей. Значение физических упражнений. Практическая работа.	2	10.03.21	15.00-17.00
		13	Сердечно-сосудистая система (12 часов)	Внутренняя среда человека. Иммуитет. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.	2
Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония.	2			17.03.21	15.00-17.00
Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца. практическое занятие.	2			22.03.21	15.00-17.00
Медицинский практикум. Понятие о ране. Классификация ран. первая медицинская помощь при ранениях.	2			24.03.21	15.00-17.00
Перевязочный материал. правила наложения повязок.	2			29.03.21	15.00-17.00
Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечений. первая медицинская помощь при кровотечениях. Практическая работа.	2			31.03.21	15.00-17.00

14	Дыхательная система (4 часа)	Органы дыхания. Нос, бронхи, легкие. Пути воздуха в легкие. Газообмен. Акт дыхания. Объем и частота дыхания.	2	05.04.21	15.00-17.00
		Заболевания дыхательной системы. насморк и простуда. Вред курения. первая помощь при остановке дыхания. Практическая работа.	2	07.04.21	15.00-17.00
15	Пищеварительная система (6 часов)	Пищеварение – процесс переваривания пищи. Органы пищеварения. Пищевые вещества. Нутриенты. Непищевые компоненты.	2	12.04.21	15.00-17.00
		Вода. Микроэлементы. Вредные компоненты в пище. Рациональное питание. Составление меню.	2	14.04.21	15.00-17.00
		Заболевания пищеварительной системы и их профилактика. Полость рта. Строение зуба. Болезни зубов. Болезни грязных рук.	2	19.04.21	15.00-17.00
16	Гигиенические вопросы полового воспитания (4 часа)	Репродуктивное здоровье. Половая система. Физиологические процессы. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. Контрацепция. Аборт.	2	21.04.21	15.00-17.00
		Профилактика венерических заболеваний. Последствия ранних половых связей. Группы риска. Заболевания, передающиеся половым путем.	2	26.04.21	15.00-17.00
17	Нервная система как связующие звено между организмом человека и окружающей средой (6 часов)	Нервная система. Память. Практическая работа. Диагностическое занятие на проверку памяти.	2	28.04.21	15.00-17.00
		Что такое внимание. Непроизвольное и произвольное внимание. Практическая работа.	2	05.05.21	15.00-17.00
		Итоговое занятие. Психическое благополучие. Кинезиология.	2	12.05.21	15.00-17.00
18	Краткие основы фармакологии. (6 часов)	Что изучает фармакология? Лекарственные средства и правила их хранения.	2	17.05.21	15.00-17.00
		Основы водолечения. Обливания. Обтирания. Душ	2	19.05.21	15.00-17.00
		Гормональные препараты и наркотические вещества.	2	24.05.21	15.00-17.00
19	Итоговое занятие (2 часа)	Резервы человеческого организма.	2	26.05.21	15.00-17.00