

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол от «29» 08.24 г.
№ 3

Руководитель ШМО

С.В.Ратундалова

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора


Н.В. Коваленко

«29» августа 2024.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «ШИДО

г.о. Горловка»


О.И.Топинская

«29» августа 2024.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

курса внеурочной деятельности

«ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ»

7 – 9 КЛАССЫ



Учитель:

Карастелёва Татьяна Яковлевна

Горловка 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
7 класс	4
8 класс	6
9 класс	8
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направления «Основы валеологии» для обучающихся 7-9 классов составлена на основании: авторской Программы курса по выбору (факультативного курса) «Валеология», профиль валеологический, сост. С.А. Волобуева, утвержденная Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики, приказ от 14.08.2017г. №825.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.

Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370.

Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка» принятой на заседании педагогического совета, протокол от 14.08.2023 №9, утвержденной приказом от 14.08.2023 № 95.

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.

Основные задачи 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.

Ожидаемый результат

подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе;

сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек;

наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;

повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;

повышение уровня общей физической активности.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа по курсу рассчитана на 34 учебных часа для 7-9 классов из расчёта 1 час в неделю.

II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
<i>Тема 1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни</i>					3
1	1	Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь	04.09		1
2	2	Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье	11.09		1
3	3	Народные традиции формирования здорового образа жизни	18.09		1
<i>Тема 2. Гигиена – основа сохранения здоровья</i>					6
4	1	Понятие «гигиена», «санитария». Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены	25.09		1
5	2	Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела. <i>Практическая работа 1 «Составление основных правил ухода за зубами»</i>	02.10		1
6	3	Основные гигиенические правила ухода за одеждой и обувью. <i>Практическая работа 2. «Составление основных правил ухода за обувью»</i>	09.10		1
7	4	Заболевания кожных покровов при несоблюдении правил личной гигиены и меры профилактики	16.10		1
8	5	Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств. <i>Практическая работа 3. «Определение типов кожи»</i>	23.10		1
9	6	Народные обряды в гигиеническом аспекте	06.11		1
<i>Тема 3. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание</i>					10
10	1	Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкульт пауза, спортивные соревнования), их влияние на организм	13.11		1
11	2	Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии.	20.11		1
12	3	Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его Предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия	27.11		1
13	4	Активный отдых, его разновидности. <i>Практическая работа 4. «Составление комплекса индивидуальных физических упражнений»</i>	04.12		1

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
14	5	Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания	11.12		1
15	6	Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности (суточная, недельная, годовая)	18.12		1
16	7	Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах	25.12		1
17	8	Поддержание высокой работоспособности на уроках	15.01		1
18	9	Режим дня. <i>Практическая работа 5.</i> «Составление режима дня»	22.01		1
19	10	Подвижные народные игры	29.01		1
<i>Тема 4. Основы рационального питания</i>					7
20	1	Сущность и значение питания. Основные питательные вещества	30.01		1
21	2	Рациональное питание. Принципы правильного питания. <i>Практическая работа 6.</i> «Составление пищевого рациона»	05.02		1
22	3	Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс	12.02		1
23	4	Значение белков, жиров, углеводов для организма человека	19.02		1
24	5	Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Сохранение витаминов в продуктах питания	26.02		1
25	6	Пищевые добавки. <i>Практическая работа 7.</i> «Умение «читать» этикетки на продуктах питания»	05.03		1
26	7	Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них. Санитарно- гигиенические требования к приготовлению пищи	12.03		1
<i>Тема 5. Иммуитет и здоровье</i>					8
27	1	Иммуитет. Основные виды иммуитета. Неспецифический и специфический иммуитет	19.03		1
28	2	Формирование специфического иммуитета.	02.04		1
29	3	Профилактические прививки. <i>Практическая работа 8.</i> «Составление календаря профилактических прививок, полученных с рождения»	09.04		1
30	4	Методы усиления неспецифического (врожденного) иммуитета	16.04		1
31	5	Аллергия. Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика	23.04		1
32	6	Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД	07.05		1
33	7	ВИЧ: пути заражения и способы защиты	14.05		1
34	8	Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ положительных	21.05		1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
<i>Тема 1. Введение. Валеология как наука о сохранении здоровья</i>					2
1	1	Валеология как наука о сохранении здоровья. История становления валеологии как науки	03.09		1
2	2	Определение понятий «здоровье», «болезнь» «здоровый образ жизни». Связь валеологии с другими науками о человеке. Основные этапы формирования здорового образа жизни. <i>Практическая работа 1. Составление паспорта здоровья</i>	10.09		1
<i>Тема 2. Профилактика инфекционных заболеваний</i>					6
3	1	Инфекционные заболевание. Эпидемии и пандемии	17.09		1
4	2	Распространённые бактериальные инфекционные заболевания. Основные признаки заболевания и пути передачи инфекции. Меры профилактики	24.09		1
5	3	Распространенные вирусных инфекционных заболеваний: признаки и пути передачи инфекции. Меры профилактики	01.10		1
6	4	Распространенные инфекционные заболевания. Основные признаки и пути передачи заболеваний. Меры профилактики	08.10		1
7	5	Распространенные грибковые заболевания (микозы). Основные признаки и пути передачи заболеваний. Меры профилактики	15.10		1
8	6	Защита организма от инфекционных болезней. Вакцинация, дезинфекция, дезинсекция. <i>Практическая работа № 1 «Составление правил предупреждения заражения инфекционными заболеваниями»</i>	22.10		1
<i>Тема 3. Профилактика травматизма и отравлений организма</i>					3
9	1	Правила безопасного поведения дома, на улице, в школе	05.11		1
10	2	Правила обращения с ядовитыми грибами, растениями	12.11		1
11	3	Правила оказания первой помощи при укусах ядовитых змей, жалящих насекомых	19.11		1
<i>Тема 4. Пагубность вредных привычек</i>					7
12	1	Понятие привычка. Полезные и вредные привычки. <i>Практическая работа № 2 «Составление таблицы Полезные и вредные привычки»</i>	26.11		1
13	2	Интернет и компьютерная зависимость как одна из форм разрушительных пристрастий	03.12		1
14	3	Азартные игры – пагубное пристрастие	10.12		1
15	4	Табакокурение. Активное и пассивное курение. Отрицательное влияние никотина на организм человека	17.12		1
16	5	Алкоголь, его влияние на организм	24.12		1
17	6	Наркомания. Последствия и отдаленные результаты наркомании	14.01		1
18	7	Токсикомания. Лекарственная токсикомания. Поражение нервной системы при наркомании и токсикомании	21.01		1
<i>Тема 5. Правила здорового питания</i>					3

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
19	1	Основы рационального питания. Основные питательные вещества и их значение для организма человека (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы). Системы питания и их научное обоснование	28.01		1
20	2	Вегетарианство. Польза и вред. Приготовление овощных и фруктовых салатов. <i>Практическая работа 6. Сервировка, украшение блюд, как способ улучшения аппетита</i>	04.02		1
21	3	Теория главного фактора в питании. Раздельное питание. <i>Практическая работа 7. Составление меню рационального питания</i>	11.02		1
<i>Тема 6. Экология и здоровье</i>					3
22	1	Человек и окружающая среда. Взаимосвязь человека и природы. Охрана окружающей среды. «Экологические шахматы» (настольная игра)	18.02		1
23	2	Значение воздуха в жизни человека. Экскурсия в парк	25.02		1
24	3	Вода, как неотъемлемая часть в сохранении здоровья человека. Конкурс плакатов на тему: «Вода – это жизнь!»	04.03		1
<i>Тема 7. Вредные привычки и человек</i>					3
25	1	Пагубные привычки. Табакокурение	11.03		1
26	2	Алкоголизм. Изготовление агитационных буклетов «Алкоголь - зло!» Наркомания, токсикомания. Изготовление агитационных буклетов	18.03		1
27	3	Влияние телевидения, интернет ресурсов на сознание человека. Компьютерные игры и здоровье. Тренинг	01.04		1
<i>Тема 8. Общение в семье и обществе</i>					2
28	1	Влияние общения на здоровье человека. Общение между сверстниками	08.04		1
29	2	Эмоции, чувства человека, влияние их на коммуникабельность. Конкурс чтецов юморесок, басен	15.04		1
<i>Тема 9. Безопасное поведение</i>					3
30	1	Правила поведения на дороге. Правила дорожного движения. Безопасное поведение в природе	22.04		1
31	2	Правила обращения с бытовыми приборами. Один дома! Спички детям-не игрушка! Правила поведения при пожаре. Изготовление плакатов, буклетов	29.04		1
32	3	Правила поведения в общественном транспорте. Поведение, безопасное для окружающих	06.05		1
<i>Тема 10. Профилактика травматизма и отравлений организма</i>					2
33	1	Правила обращения с ядовитыми грибами, растениями	13.05		1
34	2	Правила оказания первой помощи при укусах ядовитых змей, жалящих насекомых	20.05		1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
<i>Тема 1. Здоровый образ жизни</i>					1
1	1	Здоровье и его составляющие	02.09		1
<i>Тема 2. Организм как функциональная система. Системы органов человека</i>					10
2	1	Системы органов человека. Строение скелета человека	09.09		1
3	2	Взаимодействие систем органов. Пищеварительная система	16.09		1
4	3	Врождённые патологии органов, наследственные или приобретённые под влиянием неблагоприятной экологической обстановки. Просмотр учебного видео	23.09		1
5	4	Сердечно-сосудистая система. Нервная система	07.10		1
6	5	Дыхательная система. <i>Практическая работа 1. Моделирование органов дыхательной системы</i>	14.10		1
7	6	Органы слуха. <i>Практическая работа 2. Моделирование органов слуха при помощи пластилина</i>	21.10		1
8	7	Мочевыделительная система. <i>Практическая работа 3. Изучение мочевыделительной системы посредством моделирования</i>	11.11		1
9	8	Мышечная система. Изучение видов мышечной ткани посредством моделирования	18.11		1
10	9	Влияние экологии на организм. «Валеологическое лото»	25.11		1
11	10	Системы органов и влияние на них пагубных привычек. Тренинг «Сердце курильщика. Алкоголика. Наркомана»	02.12		1
<i>Тема 3. Гигиена и человек</i>					6
12	1	Личная гигиена. Гигиена волос. Гигиена тела. Гигиена полости рта	09.12		1
13	2	Гигиена одежды. Сортировка гардероба по временам года	16.12		1
14	3	Санитарно-гигиенические нормы. Гигиена жилища	23.12		1
15	4	Уход за домашними питомцами, правила содержания их в доме	28.12		1
16	5	Санитарные требования к питьевой воде. <i>Практическая работа 4. Способы очистки воды.</i>	13.01		1
17	6	Микроорганизмы, их влияние на здоровье человека. Паразиты и здоровье человека. <i>Практическая работа 5. Моделирование циклов развития человеческой аскариды</i>	20.01		1
<i>Тема 4. Нравственно-половое воспитание</i>					6
18	1	Нравственные ценности. Ценность семьи	27.01		1
19	2	Семья и семейные традиции разных народов мира	03.02		1
20	3	Биологические законы полового созревания, взросления, отцовства, материнства	10.02		1
21	4	Понятия пола и гендера. Гендерные роли	17.02		1
22	5	Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	24.02		1
23	6	Влияние «вредных привычек» на репродуктивное здоровье	03.03		1
<i>Тема 5. Самоуправление и психическое здоровье</i>					3
24	1	Критерии психического здоровья Основные типы характера,	10.03		1

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
		психодиагностика. <i>Практическая работа 6</i> «Определение типа характера»			
25	2	Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. <i>Практическая работа № 7</i> «Типы конфликтов и пути их предотвращения»	17.03		1
26	3	Управление чувствами и эмоциями. Особенности самоконтроля. Уверенность в себе	20.03		1
<i>Тема 6. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни</i>					<i>6</i>
27	1	Экология–основа здоровья. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека. <i>Практическая работа № 8</i> «Факторы окружающей среды и их вредное воздействие на организм человека»	31.03		1
28	2	Воздействие солнечного света на организм человека, их значение. <i>Практическая работа № 9</i> «Правила загорания»	07.04		1
29	3	Загрязнение почвы, воды, воздуха и их влияние на организм человека	14.04		1
30	4	Радиоактивное и электромагнитное загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье населения	21.04		1
31	5	Война и экология. Экологические последствия военных действий. Пути решения проблемы	28.04		1
32	6	Единство окружающей среды и человека	05.05		1
<i>Тема 7. Культура потребления медицинских услуг</i>					<i>1</i>
33	1	Правила обращение с лекарственными препаратами <i>Практическая работа № 10</i> «Разбор инструкций лекарственных препаратов»	12.05		1
<i>Обобщающее занятие</i>					<i>1</i>
34		Здоровье – богатство на все времена	19.05		1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для учителя

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. – 208с.
4. Журба О. В., Дмитриев М. Я. Лекарственные, ядовитые и вредные растения. — М.: Колос,2006.
5. Заготова С. Н. Валеология учебное пособие: Ростов-на-ДонуООО«Издательство БАРО-ПРЕСС» 2001 г.
6. Ковалев С. В. «Подготовка старшеклассников к семейной жизни» - М., Просвещение,1991.
7. Келлер А. А., Кувакин В. И. Медицинская экология. –СПб.:«Петроградский и К»,1998.- 256 с.
8. Литвинова М. Ф. Русские подвижные игры. Пособие для воспитателя детского сада/ под редакцией Л. В. Русской. – Москва.–Просвещение, 1986. – 79с.
9. Нестерова Л. В. Расти здоровым. Методические рекомендации для учителей и студентов педагогических вузов: Иваново 2003г.
10. Обухова.Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.
11. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология учебное пособие: М. Гардарики. 2002г.

Дополнительная литература для учащихся

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М.,1987.
2. Куценко Г. И, Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. — С- Пб, 2005. — 122с.
3. Обухова Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М.ВАКО 2004 г.

Интернет – ресурсы для учителей:

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

В документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью 11
(Одним листом) листов
Директор Т.О. Шинкина О.И. Гопинская

