муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 86 имени Героя Социалистического Труда
В.Я. Литвинова» городского округа Самара

«Рассмотрено» на заседании МО классных руководителей Председатель МО классных руководителей _____/Е.А.Маликова Протокол № 1. «29» августа 2022г	«Проверено» Заместитель директора по ВР _____/Р.А. Носова «30» августа 2022г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Школы № 86 г.о. Самара _____/О.В.Жевжик Приказ № 324 «31» августа 2022 г

ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Олимпийцы»

Направление:
Форма организации:
Класс: 5 «Д»
Срок реализации: 3 года

Программа курса «Олимпийцы» разработана на основе:
_____

Составитель программы:
Захарова Татьяна Владимировна

г. Самара 2022г.

Пояснительная записка

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается: за время обучения в школе численность здоровых учащихся сокращается в 4-5 раз. Различные патологические изменения обнаруживаются у 86 % учащихся I касса и у 93% -старшеклассников. Это объясняется низким уровнем здоровья поступающих в школу детей, чт неблагополучно отражается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. Подобная ситуация на фоне неблагоприятных тенденций в состоянии здоровья учащихся диктует необходимость усиления валеологического воспитания и обучения в сельской школе. Главным условием повышения валеологической активности является:

- осознание ценности здоровья;
- формирование установки на его сохранение и укрепление.

Яркой иллюстрацией низкой культуры школьников и их родителей является тот факт, что только 31,3% учащихся во время болезненных проявлений в виде насморка, кашля, головной боли никогда не посещают школу, 41,4% - иногда, а 23,5% вовсе не обращают на это внимания, тем самым, ухудшая состояние своего здоровья, способствуя переходу заболеваний в хроническую форму. Вместе с тем, посещая занятия в болезненном состоянии они подвергают опасности здоровье окружающих.

На основании вышеизложенного предлагаем школьный курс «Основы здорового образа жизни» в котором предусмотрено изучение таких валеологических вопросов, как

- личная гигиена, её значение в укреплении здоровья;
- взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием;
- гигиена опорно-двигательного аппарата;
- значение регулярных занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки,
- отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни.

Цели курса : формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний.

задачи:

- формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;
- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию. Занятия проводятся в виде беседы-диалога, деловой игры. Необходимым звеном в организации валеологического воспитания в условиях школы является внеклассная работа, включающая мероприятия валеологической направленности. Наиболее приемлемая форма работы с родителями - лекции и беседы по валеологической тематике на классных собраниях, а также формы активного отдыха вместе с детьми. Тематический план рассчитан на 30часов год, т.е. 1 час в неделю. В целях обеспечения преемственности и целевой направленности предлагается осуществлять формирование норм здорового образа жизни по следующим приоритетным направлениям:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Режим дня, учёбы и отдыха.
3. Основы рационального питания.
4. Личная гигиена.
5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.
6. Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

Тематический план

1. Здоровый образ жизни и пути его формирования, 1 ч.
2. Режим дня школьника, 1ч.
3. Сон и его значение для здоровья, 1ч.
4. Личная гигиена, 1 ч.
5. Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний, 2 ч.
6. Ногти и уход за ними, 1ч.
7. Уход за волосами, 2 ч
8. Влияние высоких и низких температур на организм, 2ч.
9. Вирусные инфекции и их профилактика, 2 ч.
10. Закаливание в домашних условиях, 2 ч.
11. Физическая культура и здоровье, 1 ч.

12. Питание и здоровье, 2 ч.
13. Вредные привычки и здоровье, 4 ч.
14. Гигиена позвоночника, 1 ч.
15. Травматизм и его профилактика, 1 ч.
16. Отравление и его профилактика, 1 ч.
17. Что нужно знать о лекарствах, 1 ч.
18. Правила безопасного поведения на воде, 1 ч
19. Предосторожности при общении с животными, 1ч.
20. Внутренняя боль и её опасность, 1ч.
21.Обобщающее повторение. Контрольно-обобщающий урок, 1ч.

ВСЕГО часов: 30

Литература.

1. Колесов, Д.В. Здоровье и укрепляющие факторы. - М.: Журнал “Биология в школе”. №3,1989.
2. Потапов, А.И. Здоровый образ жизни: сплав знаний, умений и убеждений.// Биология в школе. - №3. – 1988.
3. Суровегина, И.Т. Три урока о здоровом образе жизни. //Биология в школе. - №3. -1989.
4. Тюмасева, З.И., Гольнева Д.П., “Целительные силы природы и здоровья человека”. Челябинск, “Взгляд”.2006г.
5. Федорова, М.З., Кучменко, В.С., Лукина, П.П., “Экология человека. Культура здоровья”, Москва и Вентан Граф.2003г.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. М.: «Просвещение», 1989.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Тип урока	Форма урока	Форма организации познавательн	Методы урока	Контроль

					ой деятельности		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Здоровый образ жизни и пути его формирования.	-Понятие о здоровом образе жизни; -Пути его формирования; - Кто такой здоровый человек.	Урок – актуализация	беседа	фронтальная	объяснительно-иллюстративный	устный текущий
2.	Здоровый образ жизни и пути его формирования. Способы сохранения здоровья.	- Понятие о здоровье; - Как сохранить здоровье; - Способы сохранения здоровья.	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	репродуктивный	устный текущий
3.	Режим дня школьника.	- Что такое режим труда и быта; -Понятие о правильном распорядке дня; «Составление режима дня»	Комбинированный урок	беседа практическая работа	индивидуальная	репродуктивный, метод проблемного обучения	письменный: по итогам практической работы
4.	Сон и его значение для	- Что такое сон; о пользе сна;	Комбинированный урок	рассказ практическ	индивидуальная	репродуктивный	письменный

	здоровья.	- фазы и разновидности сна; - Цикличность и продолжительность сна; Как правильно вести себя перед сном; сновидения.		ая работа			
5.	Личная гигиена.	-Понятие о личной гигиене; - история вопроса о гигиене; Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены; Влияние шумов на работоспособность ;	Урок изучения нового материала	беседа	фронтальная	метод проблемного обучения	письменный: по результатам работы в тетради
6.	Кожа и её функции.	- Характеристика, строение и Значение кожных покровов в жизни	Урок изучения нового материала	видео-урок	фронтальная	объяснительно-иллюстративный репродуктивный	устный текущий

		человека.					
7.	Профилактика кожных заболеваний.	- Значение здоровой кожи для организма человека; -Виды заболеваний кожи -Профилактика кожных заболеваний; -Гигиена кожи. -Особенности кожи у детей и подростков.	Урок изучения нового материала	видео-урок	фронтальная	метод проблемного обучения	устный текущий
8.	Ногти и уход за ними.	-Понятие о ногтях; - Значение ногтей; -Виды заболеваний ногтей и их профилактика; -Способы ухода за ногтями , гигиенические правила ухода за ногтями	Комбинированный урок	рассказ	индивидуальная	объяснительно-иллюстративный	письменный:

9.	Уход за волосами. Приемы ухода.	Понятие о волосах; - Значение волосяного покрова; -Приемы ухода за волосами Прически детей и подростков.	Комбинированный урок	беседа	индивидуальная	частично-поисковый	письменный: по итогам практической работы
10.	Уход за волосами. Профилактика заболеваний.	Виды заболеваний волосяного покрова и их профилактика; -Способы ухода за волосами , гигиенические правила ухода за волосами.	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	парная	репродуктивный	устный: оценка работы в паре
11.	Влияние высоких температур на организм.	-О влиянии высоких температур на организм человека; -Разновидности влияния высоких температур на организм;	Урок изучения нового материала	беседа	фронтальная	частично-поисковый	устный текущий

		- Тепловой и солнечный удар; -Солнечные и термические ожоги; -Профилактика отрицательного влияния высоких температур на организм человека.					
12.	Влияние низких температур на организм.	-О влиянии низких температур на организм человека; -Разновидности влияния низких температур на организм; -Переохлаждение организма, обморожения. -Профилактика отрицательного влияния низких температу	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	репродуктивный	устный текущий

		р на организм человека. - Понятие о теплорегуляции. -Сезонный гардероб школьника.					
13.	Понятие о вирусных инфекциях.	- Понятие о вирусных инфекциях. -Основные виды вирусных инфекций; -Детские вирусные инфекции.	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	частично-поисковый	устный текущий
14.	Профилактика вирусных инфекций.	-Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. -Грипп, простуда и борьба с ними.	Урок изучения нового материала	беседа	фронтальная	репродуктивный	устный текущий
15.	Понятие о закаливании организма.	- Что такое закаливание. - Основные способы закаливания	Урок изучения нового материала	беседа	фронтальная	Репродуктивный объяснительно-иллюстративный	устный текущий

		организма; -Как правильно начать закаливающие процедуры.					
16.	Способы закаливания организма в домашних условиях.	- Способы закаливания организма в домашних условиях. Классификация закаливающих процедур.	Урок – актуализация Лабораторная работа	мини-конференция	индивидуальная	частично-поисковый	устный
17.	Физическая культура и здоровье.	-Движение- это жизнь; -Роль двигательной активности в формировании организма человека.	Урок изучения нового материала Лабораторная работа	рассказ с элементами беседы практическая работа	фронтальная	объяснительно-иллюстративный репродуктивный	устный текущий
18.	Питание и здоровье.	-Понятие о рациональном питании; -Польза и вред диет; -Правильное	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	частично-поисковый	устный текущий

		питание школьника;					
19.	Вредные привычки и здоровье.	-Что можно назвать вредной привычкой. -Классификация вредных привычек; - О влиянии вредных привычек на здоровье человека.	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	репродуктивный	устный текущий
20.	О вреде курения.	-Немного истории; - О вреде курения; - Профилактика ; - Подросток и сигарета.	Урок изучения нового материала	беседа	фронтальная	репродуктивный	устный текущий
21.	О вреде алкоголя.	-Немного истории; - О вреде алкоголя; - Профилактика ; - Подросток и алкоголь.	Урок изучения нового материала	мини-конференция	индивидуальная	частично-поисковый	устный

22.	О наркотической зависимости.	-Немного истории; - О вреде наркотиков; - Профилактика ; - Подросток и наркотики.	Урок изучения нового материала	мини-конференция	индивидуальная	репродуктивный	
23.	Гигиена позвоночника.	-.Понятие об осанке; -.Роль позвоночника в организме человека; -.Приемы сохранения здорового позвоночника. -.Профилактика искривлений позвоночника и скелета у детей и подростков.	Комбинированный урок	рассказ практическая работа	индивидуальная	объяснительно-иллюстративный репродуктивный	письменный: по итогам практической работы
24.	Травматизм и его профилактика.	- Понятие о травматизме; - Виды травм и их последствий; -Профилактика травматизма у	Урок изучения нового материала	видео-урок	фронтальная	репродуктивный	устный текущий

		детей и подростков. - Школьный травматизм и его профилактика.					
25.	Отравление и его профилактика.	-Понятие об отравления; -Классификация отравлений и их влияние на организм человека; - Профилактика отравлений у детей и подростков. -Пищевые отравления. - О Ядовитых грибах, растениях и животных. -Приемы первой помощи при отравлении.	Урок изучения нового материала	мини-конференция	индивидуальная	частично-поисковый	устный: по результатам выступления на мини-конференции
26.	Что нужно знать о лекарствах.	- Об опасности самолечения; -О хранении	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	частично-поисковый репродуктивны	устный текущий

		лекарств в доме; -Приемы первой помощи при лекарственной передозировке; - Когда и как нужно принимать лекарства.				й	
27.	Правила безопасного поведения на воде.	- О поведении на воде; - О спасении утопающих; - Правила оказания первой помощи спасенному от утопления; Гигиена купающегося в водоеме.	Комбинированный урок	Урок изучения нового материала	индивидуальный	объяснительно-иллюстративный репродуктивный	письменный: по итогам практической работы
28.	Предосторожности при общении с животными.	- Об истории одомашнивания животных; - Виды домашних животных; -Опасности, подстерегающие	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	репродуктивный	устный текущий

		при общении с домашними питомцами; - Предосторожности при общении с животными.					
29.	Внутренняя боль и её опасность.	- Понятие о внутренней боли; - Разновидности внутренней боли; - симптомы заболеваний (аппендицит, зубная боль, головная боль, боли после ушибов и травм, кровяное давление)_ - Опасность внутренней боли; -Профилактика и первая помощь.	Урок изучения нового материала	рассказ с элементами беседы	фронтальная	метод проблемного обучения	устный текущий
30.	Контрольно-обобщающий урок	Выполнение зачетных заданий в игровой форме.	Урок контроля знаний	Зачет - игра	парная	репродуктивный	тематическ ий устный