МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Муразян О.В. /

 подпись руководителя

Приказ от «28» августа 2020 г. № 174

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

кружок **«Здоровые истины»**

 направление социальное

возраст обучающихся: 12-15 лет, срок реализации: 1 года

 Автор-составитель:

 Педагог дополнительного образования

 Чередниченко Дарья Александровна

г. Таганрог, 2020-2021 учебный год

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Здоровые истины» для 5-8 классов составлена **в соответствии с требованиями:**

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015;
* Постановления об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 №16

 **на основе:**

* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г.;
* Основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ № 6;
* Учебного плана МОБУ СОШ № 6 на 2020-2021 учебный год (Приказ от 28.08.2020 г.№ 174 );
* Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов (модулей) МОБУ СОШ №6;
* Положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий в МОБУ СОШ №6.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта для обучающихся среднего школьного возраста.

 Программа реализует социальное направление для учащихся 5-8 классов. Она направлена на формирование у подростка понятий о ценности здоровья, навыков здорового образа жизни, расширения знаний в сфере биолого-экологических наук.

**Цель программы:** сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью, навыки ЗОЖ, культуру здоровья.

**Задачи программы:**

* Расширить знания учащихся по экологии человека;
* Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, опорно-двигательной системы;
* Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу иммунитета, вредных привычек, питания;
* Обучить конструктивным способам выхода из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* Научить применять коммуникативные и презентационные навыки;
* Сформировать навыки элементарной исследовательской деятельности, анкетирования, социологического опроса;
* Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики некоторых видов заболеваний;
* Обучить способам выхода из стрессовых ситуаций;
* Способствовать формированию навыков учебно-исследовательской деятельности;
* Вооружить ребят знаниями, умениями и навыками, необходимыми для оказания первой медицинской помощи;
* Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

**Реализация программы**

Программа предназначена для учащихся 5 - 8 классов, для детей 12 - 15 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4,5 часа в неделю, 153 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**2. Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|  |  | Всего | Теоретические | Практические |  |
| 1 | Здоровье – богатство на все времена | 12 | 8 | 4 | Вводное занятие, Составляющие ЗОЖ, Здоровье и здоровый образ жизни, Резервы организма.Правила личной гигиеныКак познать себя. |
| 2 | Движение – жизнь  | 18 | 6 | 12 | Спорт – это жизньФизическая активность и здоровьеЗдоровье в порядке – спасибо зарядкеГиподинамия и как ее избежатьВлияние неправильной осанки на здоровье.Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопиПрактическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человекаКонференция «Движение – это жизнь». |
| 3 | Компьютер – враг или друг?  | 12 | 6 | 6 | Телевидение, видео, компьютерные игрыКак избежать зависимость от компьютерных игр?Сколько времени можно проводить у компьютера?Береги зрение с молоду. |
| 4 | Питание и здоровье | 22 | 12 | 10 | Питание необходимое условие для жизни человекаЗдоровая пища для всей семьиКак питались в стародавние времена и питание нашего времениПоговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фудаСекреты здорового питания. Рацион питания«Витамины – помощники здоровья»«О чем расскажет упаковка»Питательные вещества, чужеродные примеси пищиКультура питания. Приглашаем к чаюРациональное питание и культура здоровья.Кулинарный конкурс«Пир горой». |
| 5 | Алкоголь – враг человеческого организма  | 18 | 13 | 5 | Нравственный аспект здоровья.Стадии алкоголизма.История виноделия.Миф или реальность, факторы риска.Миф и реальностьС чего начинается пьянство?Стадии и формы опьяненияВлияние алкоголя на организмКонференция «Нет вредным привычкам!» |
| 6 | Табакокурение - вредная привычка! |  24 |  11 |  13 | История распространения табакокуренияКурить – здоровью вредить.Состав табачного дымаАнатомо – физиологические последствия курения.Побочные явления курения.Портрет курильщика.Действие никотина на организмОстрая интоксикация табаком и ее лечениеСистематика табакокуренияТяжелая стадия интоксикации табакомПатологическое влечение к курениюКурение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеванийЗдоровье и выбор образа жизни.«Да здравствует чистый воздух»25.Реклама курению и реклама здоровью.Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!» |
| 7 | Наркомания – знак беды  | 22 | 16 | 6 | Статистика наркоманииНаркотические вещества.Влияние наркотиков на здоровье человека.Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их примененияПризнаки злоупотребления наркотиками.Решения, которые я принимаю.Что вы знаете о наркотиках(тестирования, упражнения)Как помочь другим людям.Наркотики и закон.Признаки наркотизацииПроблемный семинар «Я выбираю здоровье». |
| 8 | СПИД –чума XXI века | 9  | 6 | 3 | Что вы знаете о СПИДе?Влияние ВИЧ на организм.Симптомы и пути передачи. Создание плакатов, проведение акций в поддержку заболевших.  |
| 9 | Человек и природа  | 4 | 2 | 2 | Из истории развития взаимоотношений человека с природой.Влияние климатических факторов на здоровье. |
| 10 | Инфекционные заболевания, причины и профилактика.  | 10 | 5 | 5 | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививкиГрипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?Инфекции и как от них защитить себя и окружающихИммунитет и здоровьеОпасность лекарств как защитить себя. |
| 11 | Итоговое занятие  | 2 |  | 2 | Подведение итогов. |
|  | Итого: | 153 | 85 | 68 |  |

**3. Методические рекомендации**

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.

2. Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.

3. Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта

эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к

деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные игры); долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).

5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль, анкетирование, конкурсы.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, семинары, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:

- практические занятия;

-игры;

-беседы;

-обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;

2. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

1. Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий;

методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

2. Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.

1. Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).

2. Зрительный ряд: видеофильмы.