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 гигиены  Как познать себя. |
| 2 | Движение – жизнь | 18 | 6 | 12 | Спорт – это жизнь  Физическая активность и здоровье  Здоровье в порядке – спасибо зарядке  Гиподинамия и как ее избежать  Влияние неправильной осанки на здоровье.  Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопи  Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.  Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека  Конференция «Движение – это жизнь». |
| 3 | Компьютер – враг или друг? | 12 | 6 | 6 | Телевидение, видео, компьютерные игры  Как 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 человека  Здоровая пища для всей семьи  Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фуда  Секреты здорового питания. Рацион питания  «Витамины – помощники здоровья»  «О чем расскажет упаковка»  Питательные вещества, чужеродные примеси пищи  Культура питания. Приглашаем к чаю  Рациональное 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 реальность  С чего начинается пьянство?  Стадии и формы опьянения  Влияние алкоголя на организм  Конференция «Нет вредным привычкам!» |
| 6 | Табакокурение - вредная привычка! | 24 | 11 | 13 | История распространения табакокурения  Курить – здоровью вредить.  Состав табачного дыма  Анатомо – физиологические последствия курения.  Побочные явления курения.  Портрет курильщика.  Действие никотина на организм  Острая интоксикация табаком и ее лечение  Систематика табакокурения  Тяжелая стадия интоксикации табаком  Патологическое влечение к курению  Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний  Здоровье 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 наркомании  Наркотические вещества.  Влияние наркотиков на здоровье человека.  Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения  Признаки злоупотребления наркотиками.  Решения, которые я принимаю.  Что вы знаете о наркотиках(тестирования, упражнения)  Как помочь другим людям.  Наркотики и закон.  Признаки наркотизации  Проблемный 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 прививки  Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?  Инфекции и как от них защитить себя и окружающих  Иммунитет и здоровье  Опасность 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.