

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Управление образования Администрации г. Махачкала  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №40»

«Согласовано»

Зам. директора школы по УВР

« 31 » 08 2019 г.

*Handwritten signature*

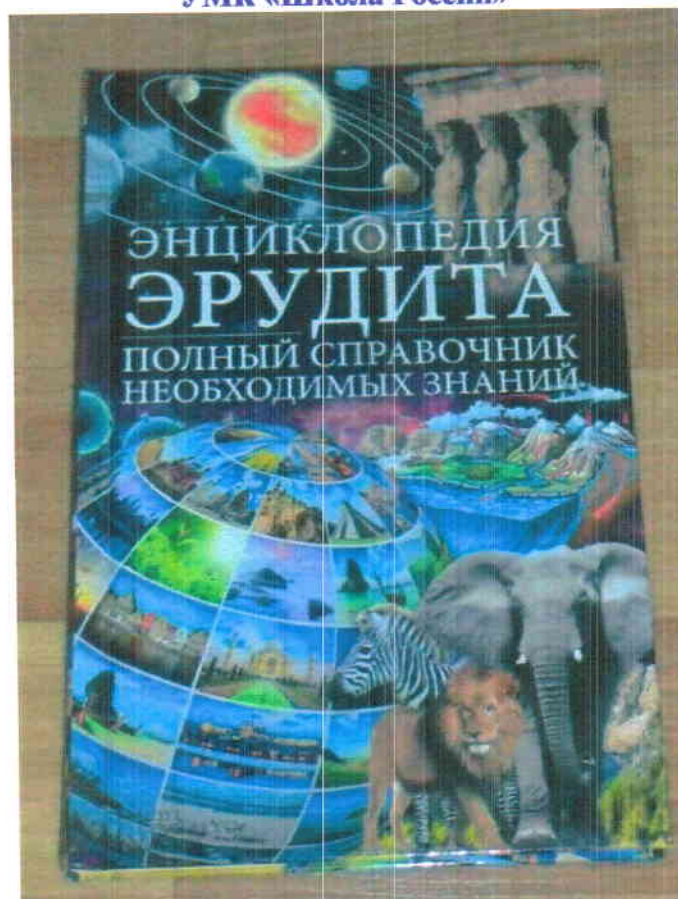


Лаварсланова Л. Г.

## Рабочая программа внеурочной деятельности научно- познавательного направления для 7 класса

### «Эрудит»

УМК «Школа России»



Руководитель: Алиева З. О.

2019-2020 учебный год.  
Махачкала

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в соответствии с их интересами, возможностями, а также интересами родителей.

Средний и старший возраст – период самоутверждения, проверки своих возможностей, активного самопознания. Школьники стремятся разнообразить свой досуг, но зачастую они просто не умеют или не знают, как это сделать, как организовать свое свободное время с целью развития в себе таких способностей, как организаторские, интеллектуальные, коммуникативные.

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена анализом сложившейся ситуации в социуме, который позволил выявить следующие противоречия:

- развитие интеллекта ограничивается рамками школьной программы, а социальная действительность требует более широкого кругозора;
- у подростков есть потребность в межличностном общении, но отсутствуют первичные навыки социальных коммуникаций;
- между нереализованностью интеллектуального и творческого потенциала подростков и стремлением к самореализации и самовыражению.

Проблема воспитания молодежи актуальна всегда. Каждая эпоха требует активной и целенаправленной работы с подрастающим поколением. Чтобы воспитать всесторонне развитую личность, необходимо разнообразить формы и методы работы, направленные на развитие целостной личности, способной к интеграции в обществе. Особенность данной программы состоит в обобщении и структурировании работы по развитию интеллектуальных, организаторских и коммуникативных способностей подростков через включение их в интеллектуальную досуговую деятельность как активных организаторов и участников всех интеллектуально – познавательных мероприятий путем совместной деятельности взрослых и детей.

Форма организации работы с учащимися: внеурочная деятельность.

Программа «Эрудит» педагогически целесообразна, так как работа становится одним из средств преодоления кризисов и противоречий подросткового возраста, активного приобщения детей к самовыражению и самореализации в коллективной и индивидуальной деятельности.

Благодаря тому, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, социально – психологические тренинги, различные методики организации досуга детей, занятия кружка пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов – личный опыт, интересы, увлечения участников.

Успешной организации образовательного процесса способствует курс тренингов, направленных на сплочение кружковцев, на формирование доверия друг к другу.

Программа нацелена на развитие интеллектуальных, коммуникативных, организаторских способностей и навыков межличностного и делового общения учащихся.

Принципы, на которых реализуется работа:

- свободы действий, мнений, позиций;
- приоритета личностно – ориентированного подхода;
- равных возможностей;
- доверия и открытости;
- ориентацию на успешную деятельность;
- самореализации;
- развитие субъективной позиции школьника, реализующийся через обогащение опыта организаторской деятельности.

В основе образовательной деятельности лежат индивидуальный и личностно ориентированный подходы к обучающимся, учет возрастных, эмоциональных, интеллектуальных, организаторских и коммуникативных способностей.

Цель программы:

Выявление и развитие интеллектуальных, коммуникативных и организаторских способностей подростков включение их в интеллектуально – познавательную деятельность для активной социализации в обществе.

Задачи:

Воспитательные:

- Формировать положительные эмоции, благоприятный психологический климат в процессе досуговой деятельности и межличностного общения.



- Придать досуговой деятельности развивающий и воспитывающий характер.
- Формировать ценностное отношение к интеллекту.
- Приобщить подрастающее поколение к истинным культурным ценностям.

**Обучающие:**

- Обучить подростков разработке и организации интеллектуально – познавательных игр, конкурсов, викторин.
- Обучить подростков организовывать и проводить интеллектуально – познавательные игры и конкурсные программы.
- Обучить подростков умению анализировать свою деятельность.
- Создать условия для самореализации личности на основе индивидуального и дифференцированного подхода через включение в активную социально – досуговую деятельность.

**Развивающее:**

- Развить организаторские способности, коммуникативные умения и навыки межличностного и делового общения.
- Развить навыки поисково-исследовательской деятельности подростков.
- Создать условия для развития творческих и познавательных способностей и индивидуальных склонностей.

**Здоровьесберегающие:**

- Создать условия для развития гармоничной личности.
- Сохранить психическое здоровье детей через работу психологической службы ЦДТ.
- Приобщить к здоровому образу жизни.

Программа «Эрудит» рассчитана на 1 года по 1 часу в неделю. Общее количество – 34 часа. Возраст детей 7 класс.

**Ожидаемый конечный результат:**

1. Повышение интеллектуального уровня подростков по средствам включения их в интеллектуально-познавательную деятельность;
2. Повышение культуры общения в коллективе, сплочение коллектива;
3. Умение правильно, корректно составить вопрос к игре, конкурсу, викторине.
4. Умение подростков организовать и провести интеллектуально-познавательную игру, викторину, конкурсную программу;
5. Умение анализировать мероприятие (качество своего участия в общем деле).

**Формы и методы деятельности:**

- самоуправление;
- индивидуально-групповые беседы;
- анкетирование;
- тестирование;
- экскурсии;
- конкурсы;
- игры;
- викторины;
- встречи с интересными людьми;
- КТД;
- беседы;
- дискуссии;
- лекции;
- работа с литературой;
- тренинги;
- ситуационно-ролевые игры;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

1. Организация и проведение интеллектуально-познавательную игру «Лимон в кармане»;
2. Интеллектуальную викторину «Я знаю все», конкурсную программу «Повышение IQ»;
3. Анализировать мероприятие (качество своего участия в общем деле).

**Учебно-тематический план на учебный год.**

| № | Содержание | Количество часов. |        |          |
|---|------------|-------------------|--------|----------|
|   |            | всего             | теории | практики |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема</b>  | <b>Всего<br/>часов</b> | <b>Практ.<br/>занят.</b> | <b>Дата</b> |
|------------------|--|------------------------|--------------------------|-------------|
| 1                | История гигиены  | 1                      |                          |             |
| 2                | Современная культура здоровья                                      | 1                      |                          |             |
| 3                | Организм и физическая активность                                   | 1                      |                          |             |
| 4                | Вред гиподинамии   | 1                      |                          |             |
| 5                | Недельная физическая нагрузка                                      | 1                      |                          |             |
| 6                | Иммунитет  | 1                      |                          |             |
| 7                | Инфекционные заболевания   | 1                      |                          |             |
| 8                | Аллергия   | 1                      |                          |             |
| 9                | Почечные массажи при простудных заболеваниях                       | 1                      | 1                        |             |
| 10               | Сердечно-сосудистая система-уровень физического состояния человека | 1                      |                          |             |
| 11               | Строение и работа сердечной мышцы                                  | 1                      | 1                        |             |
| 12               | Гигиена органов дыхания  | 1                      |                          |             |
| 13               | Состояние органов дыхания  | 1                      | 1                        |             |
| 14               | Гигиена питания  | 1                      |                          |             |
| 15               | Сахарный диабет  | 1                      |                          |             |
| 16               | Холецистит , ожирение  | 1                      |                          |             |
| 17               | Практическое занятие   | 1                      |                          |             |
| 18               | Рациональное питание и здоровье                                    | 1                      | 1                        |             |
| 19               | Профилактика заболевания кожи                                      | 1                      |                          |             |
| 20               | Уход за кожей и волосами   | 1                      |                          |             |
| 21               | Профилактика нервных и психических заболеваний                     | 1                      |                          |             |
| 22               | Стресс и психическое здоровье, причина стресса                     | 1                      |                          |             |
| 23               | Роль привычек в поддержании психического здоровья личности         | 1                      |                          |             |
| 24               | Перегрузки информацией, отрицательные эмоции                       | 1                      |                          |             |
| 25               | Человеческий фактор  | 1                      |                          |             |
| 26               | Условия правильного общения  |                        | 1                        |             |
| 27               | Причины бессонницы   | 1                      |                          |             |
| 28               | Конфликтные ситуации, их разрешения                                |                        | 1                        |             |
| 29               | Общение в семье, в школе   | 1                      |                          |             |
| 30               | Хочу и надо  | 1                      |                          |             |
| 31               | Конфликт в школе   | 1                      |                          |             |
| 32               | Конфликт с другом  | 1                      |                          |             |
| 33               | Заповеди хорошего нервного и психического здоровья                 | 1                      |                          |             |
| 34               | Как убрать нервную перегрузку                                      | 1                      |                          |             |
| 35               | Составление плана самовоспитания                                   |                        | 1                        |             |

## ТЕМА 1.

### ИСТОРИЯ ГИГИЕНЫ

Лекция (2 часа).

Два направления медицины клиническое и профилактическое. Гигиена и санитария в быту и на производстве, в школе и на улице. Усилия гигиены и окружающая среда. Социальный характер санитарно-гигиенической культуры» Культура Древней Греции, Древнего Рима, Древнего Востока. Санитарно-гигиеническая культура периода средневековья, Древняя Русь. Домострой. Реформы Петра 1 • Современная культура здоровья в странах Европы, США, Японии, стран Юго-Западной Азии и др. Мощные увлечения (одежда, косметика, спорт, диеты), современных звезд спорта, эстрады и кино.

## ТЕМА 2.

### ОРГАНИЗМ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Лекция (3 часа)

Вред исподикамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Заболевания костно-мышечного аппарата. Роль физической активности в сохранении здоровья. Методика Амосова, Шаталовой, Купера, Джейн Фонды. Изменение опорно-двигательной системы при тренировках. Шейпинг, культуризм, методика доктора Панько (как увеличить свой рост), упражнения ЛФК. Динамический и статический режим работы мышц. Критические периоды в развитии человека. Занятие спортом в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Предрасположенность к тому или иному виду спорта. Недельная физическая нагрузка.



## **ТЕМА 3«**

### **ИММУНИТЕТ, ИНФЕКЦИИ, АЛЛЕРГИИ**

#### **Лекция (2 часа)**

Инфекционные и неинфекционные заболевания. Источники и пути распространения инфекции.

Восприимчивость организма к инфекции и способы защиты. Наиболее распространенные инфекции. Гигиена личная и общественная. Укрепление защитных свойств организма. Вакцинация населения. Создание новых лечебных препаратов и аллергии. Профилактика аллергических реакций. Иммуные реакции. СПИД, венерические болезни. Саморегуляция организма.

#### **Семинарское занятие (1 час) на тему "Проблемы иммунитета".**

Тематика выступления:

1. Влияние болезней на образование антител.
2. Влияние вакцин на образование антител» виды прививок.
3. Влияние лекарственных препаратов на образование антител.
4. Влияние экологии на образование антител.
  - а) пищевые аллергены
  - б) бытовые аллергены
  - в) растения и животные

#### **Практическое занятие (1 час).**

**План:**

- 1) Определение биологически активных точек и точечный массаж
  - а) при гриппе
  - б)ангине
  - в) недомогании
- 2) Приготовление согревающих компрессов
  - а) на ухо
  - б)гордо

Литература к теме №3

Подшивалова В.А. "Боремся с аллергией" М» Советский спорт 1990г.

Рыпин П.Г. и др. "СПИД", Минск, Беларусь 1988г.

Колосов Д.В. "Основы гигиены и санитарии" М» Просвещение 1989г.

## Тема №4

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА - УРОВЕНЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Лекция (1 час)

Сердце тренированного и нетренированного человека. Гиподинамия. Рациональное питание. Холестерин. Стрессы. Вредные привычки, алкоголь, курение. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы. Инфаркты, инсульты, гипертония, стенокардия. Причины. Первая помощь при стенокардии и гипертонии.

Практическое занятие (1 час)

**«Строение и работа сердечной мышцы».**

***План:***

- 1) Изучение сердечной мышцы под микроскопом
- 2) Измерение артериального давления
- 3) Определение частот сердечных сокращений в состоянии покоя и после нагрузки (функциональная сердечно-сосудистая проба)
- 4) Измерение скорости кровенаполнения капилляров ногтевого ложа,

*Литература к теме №4*

*Колесов Д.В. "Основы гигиены и санитарии" М, Просвещение 1989г,*

Тема №5

## ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

**лекция (1 час)**

Профилактика нарушения функции дыхательной системы. Аденоиды. Больные зубы. Тонзиллит. Происхождение респираторных заболеваний. Нарушение осанки и функции дыхательных мышц. Гигиена воздуха. Баланс газов и водяных паров. Ядовитые вещества. Астма. Аллергены пыли.

Практическое занятие (1 час)

### "Состояние органов дыхания и средняя норма"

**План:**

- 1) Определение жизненной емкости легких спирометром (в медпункте).
- 2) Дыхательные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки, на фазе вдоха и выдоха.
- 3) Тренировка правильного дыхания (упражнения)
- 4) Естественные упражнения для дыхания

**Литература к теме №5**

Юлиус Паров «Азбука дыхания» Минск, Польша, 1988г.

Колесов Д.В с. и др. «Основы санитарии и гигиены» М, Просвещение, 1989г.

Воложин А.И. и др, «Путь к здоровью и долголетию». М, Знание. 1989г.



## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

### Лекция (4 часа)

Значение питания. Питание во вред и для здоровья. Белки полноценные и неполноценные. Суточная потребность в белках. Болезни вызванные недостатком белка. Углеводы простые и сложные. Функции углеводов и суточная потребность. Сахарный диабет. Холецистит, ожирение. Пищевые волокна и пектины. Липиды, гормоны. Резервы организма витамины. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Маргарин. Гастрит. Язвенная болезнь. Атеросклероз. Старение. Рациональное питание. Микроэлементы. Вода. Нитраты, пестициды, канцерогены, стимуляторы роста. Сальмонеллез, стафилококк, дизентерия, ботулизм. Молоко за и против. Раздельное питание. Методика питания по Шелтону и Семеновой. Диеты и голодание. Вегетарианство, сыроедение. Знаки зодиака и питание.

### Практическое занятие (1 час)

**"Определение пригодности питьевой воды"**  
Экскурсия на станцию очистки воды (лаборатория).

#### *План:*

- 1) Методы очистки воды
- 2) Критерии качества воды

### Семинарское занятие (1 час) **"Рациональное питание и здоровье"**

#### Тематика выступления

- 1) Режим питания и нагрузка
- 2) Ограничение в выборе продуктов
- 3) Обязательные компоненты суточного рациона
- 4) Питание и сердце с сосудами
- 5) Диеты за и против

#### Литература к теме №6

Морозкина Т.С., Шкробнова И.И. "Питание во вред и для здоровья" Минск, Польша 1991г.

Поль С.Бри "Чудо голодания" Минск, Беларусь 1991г. Воинович Г.А. "Исцели самого себя" Минск, Беларусь 1990г. "Семейная медицинская астрология" М, Юность 1993г.

Тема №7

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЕ КОЖИ

Лекция (2 часа)

Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов. Питание. Аллергены. Гормоны. Витамины. Угри. Лишай. Волосы. Ногти. Уход за кожей и волосами. Температурная регуляция. Закаливание. Массаж и баня. Запуск механизма саморегуляции. Холод друг и враг. Косметика. Кожа - это зеркало организма. Проекционные зоны на подошве и заболевания внутренних органов.

Практическое занятие (1 час) по теме *"Уход за кожей и волосами"*

Экскурсия в косметический кабинет и парикмахерскую.

**План:**

- 1) Определение типа кожи на разных участках тела
- 2) Правильное мытье лица и шеи, волос
- 3) Уход за ногтями
- 4) Лечение угревой сыпи

**Литература к теме Л 7**

Бирюков А.А. "Баня и массаж" Минск» Польша 1989г.

Журналы "Физкультура и спорт"

## Тема №8

### **ПРОФИЛАКТИКА НЕРВНЫХ И ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Лекции (6 часов)

Навыки, привычки. Стереотипы поведения. Роль привычек в поддержании психического здоровья личности. Стресс и психическое здоровье. Причины стресса. Тревоги, перегрузка информацией, отрицательные эмоции, гиподинамия, не сбалансированное питание, режим дня. Сон и его гигиена. Причины бессонницы. Оккультизм и здоровье. Нарушение сна. Вещные сны и состояние организма, функциональное состояние человека. Человеческий фактор. Условия правильного общения. Индивидуальное поведение и его мотивация. Конфликтные ситуации и пути их разрешения. Общение в семье, школе и т.д. Мозг человека. Парапсихологические возможности. Биополе человека. Экстрасенсы и мы.

Практическое занятие (2 часа) по теме *"Возможности моей психики" с психологом*

#### **План:**

- 1) Определение типа нервной системы (тестирование)
- 2) Определение темперамента и склонностей личности (тестирование)
- 3) Определение своих недостатков в нерациональном использовании времени.
- 4) Составление плана самовоспитания.

Семинарское занятие на тему *"Как удержать нервно-психические (2 часа) расстройства"*

Тематика выступления (можно инсценировать ситуации)

1. Конфликты в семье, можно ли их избегать
2. Конфликт в школе
3. Конфликт в магазине
4. Конфликт с другом
5. Хочу и надо, конфликт с собой
6. Заповеди хорошего нервного и психического здоровья.

#### **Литература к теме №8**

Толстых А.В. "Наедине со всеми: о психологии общения" Минск Польшья 1990г.  
Под ред. Владимира Леви "Аутогенная тренировка для вас" Горелов И.И, и др,  
"Умеете ли вы общаться" М, Просвещение 1991г. Климова В., "Человек и его здоровье" М. Знание 1990г, Колесов Д.В., Маш Р.Д. "Основы гигиены и санитарии" М, Просвещение 1989г,



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (3 часа)

### №1 План

- 1) Определение гибкости позвоночника
- 2) Выявление нарушения осанки
- 3) Сохранение правильной осанки при стоянии и ходьбе
- 4) Определение плоскостопия
- 5) Исправление плоскостопия
- 6) Исправление осанки
- 7) Определение прогноза своего роста в 25 лет

### №2

- 1) Просмотр микропрепарата поперечно-полосатой мышцы под микроскопом
- 2) Измерение мышечной силы динамометром
- 3) Определение быстроты реакции человека
- 4) Работа с вопросами на карточках

### №3

- 1) Выступление учителя физкультуры, людей занимающихся спортом
- 2) Анализ (по составленным заранее критериям) своего образа жизни и разработка нового плана образа жизни в соответствии с возможностями своего организма
- 3) Обсуждение планов

### Литература к теме №1:

- Колесов Д.В., Маш Р.Д. "Основы санитарии и гигиены" М, Просвещение 1989г.  
Журнал "Физкультура и спорт" за 1984, 1986, 1987 годы Гармония здоровья, М, физкультура и спорт, 1987  
Бирюков А. А., "Баня и массаж" Минск. Полымя, 1989г» (за здоровье и долголетие)  
Климова Валентина "Человек и его здоровье" М»"Знание" 1990г.

## Литература к теме №2

Гарольд Гельб, Паула М. Зигель, "Обезболивание без лекарств"  
Минск, Польша 1990г.

(серия за здоровье к долголетию).

Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я., "Путь к здоровью и долголетию",  
М,

"Знание" 1989г.

Недвецкая Г.Д. «Движение великий смысл», Минск, "Польша", 1987г.  
(за

здоровьем и долголетием).

Бирюков А.А. "Баня и массаж", Минск, "Польша" 1989г.

Колесов Д.В., Маш Р.Д. "Основы гигиены и санитарии" М, Просвещение 1989г.

### ***Литература для учителя и учащихся.***

1. Абдулина А.С. Жизнь без лекарств. – Красноярск, 1985 г.
2. Дацковский Б.М. Растения и косметика. – Пермь, 1990 г.
3. Заготова С.Н. Валеология. Справочник школьника - Донецк, 1998 г.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. – СП б.: Акцидент, 1998 г.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СП б.: Акцидент, 2001 г.
6. Зинец И.И. Здоровье и питание. - Пермь, 1991 г.
7. Кудашева В.А. Чудесная диета, или как стать стройными. – М.: Просвещение, 1991
8. Коростелев Н.Б. От Я до Я. Детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987 г.
9. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пермь, 1998 г.
10. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. – СП б.: Петроградский и К., 1996 г.
11. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
12. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1986 г.
13. Ярошевская Б. Труд и красота. – М.: Профиздат, 1986 г.