сл.Кашары Кашарского района Ростовской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кашарская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кашарской СОШ

Приказ от 31 августа 2020г. №70

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Губарев

Рабочая программа

кружок «Здоровейка»

2020-2021 учебный год

Уровень общего образования: основное общее образование

Количество часов 35

Учитель Хибученко Светлана Павловна

Рабочая программа кружка разработана на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программно-методических материалов по экологии, разработанных ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», авторской программы курса «Природа. Введение в биологию и экологию» Т.С.Суховой, В.И.Строганова. 2016г., планируемых результатов основного общего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Деятельность курса «Здоровейка» предназначена для учащихся 10-х классов в рамках спортивно-оздоровительного направления. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс деятельности «Здоровейка» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, чтов настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа является комплексной программой по формированию культуры и здоровья учащихся. Данная программа включает в себя знания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

*Целью курса*: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

*Задачи курса*: формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациям, ведения активного спортивного образа жизни.

I.**Результаты освоения курса.**

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

***Личностные результаты направлены:***

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

-формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

***Предметные результаты:***

В результате реализации программы деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-сформировать культуру поведения в окружающей среде,

- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

***Метапредметные результаты.***

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;

- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;

-регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;

- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

**II. Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Тема 1. Что мы знаем о себе?**

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

**Тема 2.Окружающая среда и здоровье человека**

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

.

**Тема 3. Принципы здорового питания**

Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

# Тема 4. Пока мы дышим, мы живем

# Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

**Тема 5.** **Здоровье -богатство во все времена**

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

**Тема 6. Вместилище мудрости человеческой**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

**Календарно – тематическое планирование занятий кружка «Здоровейка» учителя Хибученко С.П. 2020-2021 учебный год ( 35 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата план | Дата факт |
| **Тема 1. Что мы знаем о себе?** | |  |  |
| 1-2 | Здоровье - основное право человека. | 04.09  11.09 |  |
| 3 | Во сне и наяву. | 18.09 |  |
| 4-5 | Как управлять эмоциями? | 25.09  02.10 |  |
| **Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.** | |  |  |
| 6-7 | Понятие окружающей среды. | 09.10  16.10 |  |
| 8-9 | Вода как фактор биосферы. | 23.10  06.11 |  |
| 10-11 | Социальные сети и компьютерные игры. | 13.11  20.11 |  |
| **Тема 3. Принципы здорового питания.** | |  |  |
| 12-13 | Пищевые привычки. Растительная и животная пища. | 27.11  04.12 |  |
| 14-15 | Психология питания. | 11.12  18.12 |  |
| 16-17 | Энергия и ее расход. | 25.12  15.01 |  |
| 18-19 | Правила здорового питания. | 22.01  29.01 |  |
| 20-21 | Диета. Режим питания. | 05.02  12.02 |  |
| Тема 4. Пока мы дышим, мы живем. | |  |  |
| 22-23 | Образ жизни. | 19.02  26.02 |  |
| 24-25 | Семья и здоровье. | 05.03  12.03 |  |
| **Тема 5.** **Здоровье – богатство во все времена.** | |  |  |
| 26-27 | Культура здорового образа жизни. | 19.03  02.04 |  |
| 28 | Спорт и жизнь. | 09.04 |  |
| **Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.** | |  |  |
| 29-30 | Развиваем свои способности. | 16.04  23.04 |  |
| 31-32 | Применение биологических знаний в медицине. | 30.04  07.05 |  |
| 33-34 | Алгоритм выбора профессии. | 14.05  21.05 |  |
| 35 | Создаем портфолио. | 28.05 |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания заместитель директора по УВР

Методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(С.В. Фролова)

МБОУ Кашарской СОШ 31.08.2020

№ 1 от 31.08.2020

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Павлова)