**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кудиновская средняя общеобразовательная школа**

(Ростовская область, Багаевский район, х. Кудинов, ул. Школьная 95)

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ Кудиновская СОШ

 Приказ от 31.08.2022 №

 Петриченко Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

**курса внеурочной деятельности «По тропинке здоровья»**

**9-11 классы**

Разработала: Крамарова Ирина Павловна

Учитель первой квалификационной категории.

2022-2023уч.год

**Пояснительная записка**

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.

Виды деятельности: беседа, практико - ориентированные занятия, тестирование, арттехнологии, игровые занятия. Викторина «Кожа – зеркало здоровья».

 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. Виды деятельности: практические занятия, выполнение профилактических тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

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.

 Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, составление меню. Выпуск стенгазет. Проект «Мир вокруг меня». Викторина «Корзина грецких орехов». Ролевая игра-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

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

Виды деятельности: лекции, семинары, *тренинг:* «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек», «Право выбора», тестирование. 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.

 Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

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.

 Виды деятельности: беседа, тестирование, арт-технологии, практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Цели программы:**

* Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* Формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
* Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
* Профилактика вредных привычек.
* Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Данная программа строится на принципах**:

***- Научности***; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***- Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***- Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность   содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить***практическую направленность*** курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***- Обеспечение мотивации***

    Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят  научно-образовательный характер.***

**Предполагаемый результат:**

      Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**В результате усвоения программы:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

       - осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

**Формирование универсальных учебных действий**

 **Личностные**

* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
* осознание ответственности человека за общее благополучие;
* этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
* положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Тропинка к здоровью»;
* способность к самооценке;
* начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Метапредметные**

* навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
* установление причинно-следственных связей;

**Регулятивные**

* использование речи для регуляции своего действия;
* адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
* умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Участники программы:**

- учащиеся;

- родители;

- медицинский работник школы.

**Формы проведения:**

- беседы, лекции, тренинги

- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские

- экскурсии, походы

**Формы контроля:**

**-**тестирование;

**-**творческие задания;

- выставки;

-  игры;

- открытые занятия для родителей.

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  | **Название раздела, темы урока**  |
|  | ***Что мы знаем о себе 6 часов.*** |
| 1  | Здоровье - основное право человека  |
| 2  | Во сне и наяву  |
| 3  | Как управлять эмоциями?  |
|  |  ***Окружающая среда и здоровье человека 6 часов.*** |
| 4  | Понятие окружающей среды  |
| 5 | Вода как фактор биосферы  |
| 6  | Социальные сети и компьютерные игры  |
|  |  ***Принципы здорового питания 10 часов*** |
| 7 | Пищевые привычки  |
|  8 | Растительная и животная пища  |
| 9  | Психология питания  |
| 10 | Энергия и ее расход  |
| 11  | Правила здорового питания  |
| 12 | Диета. Режим питания  |
|  |  ***Пока мы дышим, мы живём 12 часов*** |
| 13  | Образ жизни  |
| 14 | Семья и здоровье  |
| 15  | Культура здорового образа жизни  |
| 16 | Спорт и жизнь  |
| 17  | Развиваем свои способности  |
| 18 | Применение биологических знаний в медицине  |
| 19 | Алгоритм выбора профессии  |
| 20 | Я и мой выбор. |

**4.Календарно-тематическое планирование 9-11 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы урока**  | **Количество часов**  | **Дата проведения****план** | **факт** |
|  | ***Что мы знаем о себе***  |  |  |  |
| 1-2  | Здоровье - основное право человека  | 2  | 02.09, 09.09 |  |
| 3-4  | Во сне и наяву  | 2  | 16.09, 23.09 |  |
| 5-6  | Как управлять эмоциями?  | 2  | 30.09. 07.10,  |  |
|  | ***Окружающая среда и здоровье человека***  |  |  |  |
| 7-8  | Понятие окружающей среды  | 2  | 14.10, 21.10 |  |
| 9-10  | Вода как фактор биосферы  | 2  | 04.11, 11.11 |  |
| 11-12  | Социальные сети и компьютерные игры  | 2  | 18.11, 25.11 |  |
|  | ***Принципы здорового питания***  |  |  |  |
| 13-14  | Пищевые привычки  | 2  | 02.12,09.12 |  |
| 15-16  | Растительная и животная пища  | 2  | 16.12, 23.12 |  |
| 17-18  | Психология питания  | 2  | 14.01,21.01 |  |
| 19  | Энергия и ее расход  | 1  | 28.01 |  |
| 20-21  | Правила здорового питания  | 2  | 03.02, 10.02 |  |
| 22  | Диета. Режим питания  | 1  | 17.02 |  |
|  | ***Пока мы дышим, мы живём***  |  |  |  |
| 23-24  | Образ жизни  | 2  | 24.02, 03.03 |  |
| 25  | Семья и здоровье  | 1  | 10.03 |  |
| 26-27  | Культура здорового образа жизни  | 2  | 17.03, 24.03 |  |
| 28-29  | Спорт и жизнь  | 2  | 07.04, 14.04 |  |
| 30-31  | Развиваем свои способности  | 2  | 21.04, 28.04 |  |
| 32  | Применение биологических знаний в медицине  | 1  | 05.05 |  |
| 33  | Алгоритм выбора профессии  | 1  | 12.05 |  |
| 34  | Я и мой выбор.  | 1  | 19.05 |  |

 **«Согласовано» «Согласовано»**

Руководитель МО МБОУ Кудиновской СОШ Руководитель МС Заместитель директора по УВР

 МБОУ Кудиновской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Швыдкая Н.Н./ \_\_\_\_\_\_\_/Касьянова Е.В./

Протокол заседания МО № 1 Протокол заседания МС № 1

 от «29» августа2022г. «30» августа2022г.