**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.