Бельчич Ольга Ивановна

Учитель биологии и химии

МАОУ СОШ №1 ст. Новопокровская

Краснодарского края.

**Авторская программа по курсу внеурочной деятельности**

**«Здорово быть здоровым» для 10 класса.**

**Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность курса «Здорово быть здоровым» 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 внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 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 « Здорово быть здоровым » является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, 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 здоровье сбережения.

***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 внеурочной деятельности.**

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

**Мета предметные 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? (5 часов)**

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, арт-технологии, игровые занятия. Викторина « Кожа – зеркало здоровья».

**Тема 2.Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)**

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.

**Тема 3. Принципы здорового питания (7 часов)**

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».

# Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)

# 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.

**Тема 5.** **Здоровье - богатство во все времена (8 ч)**

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.

*Практическая работа* «Определение степени закаленности».

*Проект*«Как стать долгожителем?».

*Тренинги:* «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра».

Конкурс рисунков. Викторина « О пользе закаливания».

**Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (5 часов)**

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.

**III. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 34 | 23 | 11 |
|  |  |
| **Тема 1. Что мы знаем о себе?** | | 5 | 3 | 2 |
| 1 | Здоровье - основное право человека. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Во сне и наяву. | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Как управлять эмоциями? | 1 | 1 | - |
| **Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.** | | 5 | 4 | 1 |
| 4 | Понятие окружающей среды. | 2 | 2 | - |
| 5 | Вода как фактор биосферы. | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Социальные сети и компьютерные игры. | 1 | 1 | - |
| **Тема 3. Принципы здорового питания.** | | 7 | 5 | 2 |
| 7 | Пищевые привычки. Растительная и животная пища. | 1 | 1 | - |
| 8 | Психология питания. | 1 | 1 | - |
| 9 | Энергия и ее расход. | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Правила здорового питания. | 1 | 1 | - |
| 11 | Диета. Режим питания. | 2 | 1 | 1 |
| Тема 4. Пока мы дышим, мы живем. | | 4 | 3 | 1 |
| 12 | Образ жизни. | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Семья и здоровье. | 2 | 2 | - |
| **Тема 5.** **Здоровье – богатство во все времена.** | | 8 | 6 | 2 |
| 14 | Культура здорового образа жизни. | 4 | 3 | 1 |
| 15 | Спорт и жизнь. | 4 | 3 | 1 |
| **Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.** | | 5 | 2 | 3 |
| 16 | Развиваем свои способности. | 2 | 2 | - |
| 17 | Применение биологических знаний в медицине. | 1 | - | 1 |
| 18 | Алгоритм выбора профессии. | 1 | - | 1 |
| 19 | Создаем портфолио. | 1 | - | 1 |
|  | | | | |

**Список литературы и интернет - ресурсов.**

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров,
2. Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
3. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
4. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh\_pravilno\_read. pdf)
5. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read\_stamped. pdf)
6. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped. pdf )
7. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped. pdf)
8. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
9. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно –
10. Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
11. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
12. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО « Планета»,2016
13. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни.
14. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.