**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Лихославльская средняя общеобразовательная школа № 2»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании педагогического Совета  МОУ «ЛСОШ №2»  Протокол № 3  от «16» ноября 2020 г | **Утверждаю**  Директор МОУ «ЛСОШ №2»  О.Ю. Патрикеева  Приказ № 138  от «30» декабря 2020 г |

**ПРОГРАММА**

**объединения дополнительного образования**

**учащихся 9 класса**

**«Основы валеологии»**

**Программа используется: Кудряшовой С.В.,**

**учителем географии**

**2020**

Программа «Основы валеологии» составлена в соответствии с требованиями ФГОС Программа рассчитана на учащихся в возрасте 15 – 16 лет

Срок реализации – 3.4 четверти

В соответствии с годовым календарным графиком программа «Основы валеологии» рассчитана на 17 часов.

**1.Планируемые результаты**

**Личностными результатами**

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения и профилактика заболеваний;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Таким образом, результатом деятельности программы уроков здоровья можно считать следующее:

1) высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;

2) повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса;

3) здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни пятиклассник.

**2.Содержание учебного предмета**

**1.Введение (2 ч.)**

Валеология – наука о здоровом образе жизни. Частная, общая валеология. Экология и здоровье человека. Здоровье человека. Понятие здоровья. Влияние экологии на здоровье человека. Понятие о здоровом образе жизни.

Практическая работа

№ *1Составление родословной*

**2.Питание и здоровье(5ч.)**

Питание и здоровье. Суточный рацион питания. Рациональное питание и здоровье. Гигиена пищи. Значение включения овощей и фруктов в рацион питания. Химическая азбука пищи. Еда под микроскопом. Витамины, их роль в организме. Искусственная пища: за и против. Культура питания. Принципы современного питания. Питание и вес тела. Индекс массы тела человека. Что мы получаем с едой. Вода, белки, жиры, углеводы. Калории. Молоко и молочные продукты. Рыба и морепродукты. Крупы.

Практическая работа

№*2 «Подсчет энергетических затрат и определение калорийности рациона. Составление суточного рациона питания для подростка»*

№*3*«*Определение белков, жиров и углеводов в пищевых продуктах».*

№*4 «Санитарная проверка пищевых продуктов»*

**3. Красота и здоровье(3ч)**

Кожа, ее функции, уход за кожей. Гигиена человека. Что нужно нашей коже. Типы кожи. Глаза. Зубы, здоровье зубов. Уход за зубами и деснами. Волосы, здоровье волос, уход за волосами и ногтями. Гигиена одежды и обуви. Причины кожных заболеваний.

**4.Болезни человека (2 ч)**

Классификация болезней. Причины, вызывающие болезни.

Признаки болезней. Инфекционные болезни, причины их вызывающие. Действие лекарств на системы органов, аллергия, правильное использование лекарств. Наследственные болезни, причины их вызывающие, наследственная предрасположенность

Профилактика заболеваний. Репродуктивное здоровье человека и его сохранение

**5. Здоровый образ жизни. (5ч)**

Образ жизни - фактор здоровья. Роль самого человека для сохранения собственного здоровья.. Воздух и здоровье. Вода-источник жизни. Радиация- невидимая смерть. Свет и живые организмы. Шум. Дефицит тишины. Источники экологической опасности. Микроклимат в квартире. Бытовые химические вещества. Способность человека вырабатывать навыки негативного отношения к вредным привычкам. Влияние алкоголя , никотина, и наркотических веществ на здоровье человека. Экология и здоровье человека. Семья и здоровый образ жизни. Психологические особенности подростка. Определение типа темперамента. Секреты хорошего настроения. Физическая активность человека и полноценный отдых. Культура движения. Мышечная активность и эмоции. Ритмичность физической и умственной активности. Регуляция мышечного тонуса и двигательной активности. Сон и сновидения. Стадии сна. Нарушения сна.

Практическая работа.

№*5 « Определение типа темперамента»*

№ *6 «Упражнения для снятия усталости».*

Для реализации программы предлагаются следующие **методы:**

**Наглядный метод**: просмотр фильмов, слайдов, презентаций; экскурсии; наблюдения; целевые прогулки.

**Словесный метод**: чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов; ответы на вопросы педагога,учащихся; сообщение дополнительного материала; рассматривание наглядного материала; рассказы учащихся по схемам, иллюстрациям,; разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров.

**Практический метод**: конкурсов, викторин, экскурсий различной направленности.

**Форма обучения.**

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, спортивном зале, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии, в городской библиотеке).

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям ученика 9 класса. Предполагается обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. В занятия включены задания: игровые ситуации; оздоровительные минутки; советы для учащихся, практические работы.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Введение | 2часа |
| Питание и здоровье | 5 часа |
| Красота и здоровье | 3 часа |
| Болезни человека | 2 часов |
| Здоровый образ жизни | 5 часов |

**Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Введение** | дата |
| 1. | Валеология – наука о здоровом образе жизни. |  |
| 2 | Практическая работа №1 Составление родословной |  |
|  | **Питание и здоровье** |  |
| 3 | Культура питания. Суточный рацион питания учащегося. |  |
| 4 | Витамины. Индекс массы тела |  |
| 5 | Практическая работа №2 Подсчет энергетических затрат и определение калорийности рациона. Составление суточного рациона питания для подростка |  |
| 6 | Практическая работа№3Определение белков, жиров и углеводов в пищевых продуктах |  |
| 7 | Практическая работа№4 Санитарная проверка пищевых продуктов |  |
|  | **Красота и здоровье** |  |
| 8 | Кожа. Гигиена кожи. Здоровье волос |  |
| 9 | Зубы. Гигиена ротовой полости |  |
| 10 | Гигиена одежды |  |
|  | **Болезни человека** |  |
| 11 | Инфекционные болезни. Профилактика |  |
| 12 | Наследственные болезни. Профилактика. Репродуктивное здоровье |  |
|  | **Здоровый образ жизни** |  |
| 13 | Источники экологической опасности. |  |
| 14 | Физическая активность |  |
| 15 | Психическое здоровье. Практическая работа № 5 Упражнения для снятия усталости |  |
| 16 | Практическая работа№6 Определение типа темперамента |  |
| 17 | Семья и здоровый образ жизни |  |

Литература

1.Анастасова Л.П., Кучменко В.С.,Цихместеренко Т.А. Формирование здорового образа жизни подростка на уроках биологии: Методическое пособие 8-9 клаассы.-М.: Вента-Граф,2009 г, 208 с.

2. Билач Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. С-Пб: 2008 г. 558с.

Здоровью надо учить. Валеология через школьные предметы. Под ред. Н.П. Абаскаловой. Новосибирск: Изд. Компания « Лада», 2000г. 291 с.

3.Практикум по гигиене.Человек. М.: Издательство Аркти, 2002г.. 93 с.

4.Соковна-Семенова И.И., Иванова Н.В. Основы сексологии (факультативный курс) – «Первое сентября», Биология, №17-18,1994.