**‌‌‌**‌МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)‌‌

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа - интернат

Олимпийского резерва им. Д.П.Коркина»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  Матвеева С.Н.  Протокол №1 от «02» сентября 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УР  Давыдова Н.К.  Протокол №127 от «02» сентября 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Захаров С.А  №127 уч. от «02» сентября 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА и**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Курса внеурочной деятельности**

**«Твое здоровье» - ӀӀ часть**

**Биология направления**

**Для 7 «А» класса**

**на 2024 - 2025 учебный год**

**Составила: Попова Татьяна Александровна**

**Пояснительная записка**

Здоровье не всё – но всё без здоровья ничто…

Сократ

Количество часов по учебному плану в год 34 часов; в неделю 1 часа

Планирование составлено согласно учебной программы «Твое здоровье» Г.К.Зайцева, А.Г.Зайцева, ( Изд «Детство-Пресс» Санкт-Петербург). Дополнительная литература: Тело человека снаружи и внутри. Диалоги о здоровье (мастерские, тренинги, деловые игры, беседы). Валеология «Здоровый образ жизни» В.И.Дубровский. Школьная валеология Г. К. Зайцев.

Установка на здоровье (а соответственно, и на здоровый образ жизни), как известно, не проявляется у человека само собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия-это обучение ребенка здоровью с самого раннего возраста. Это и есть основной главный принцип валеологии- принцип формирования здоровья.

Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы показывают, что хроническая патология школьников находится на крайне высоком уровне (95-98 % ). Лишь 2-5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. Поэтому важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии. ”. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50-55% от образа жизни (Лисицин Ю.П. и др.,1986). В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека.

Данный календарно-тематический план разработан в соответствии с содержанием и структурой программы и учебника по валеологии для учащихся 6 класса авторов Г.К.Зайцева и А.Г.Зайцева,( Изд «Детство-Пресс» Санкт-Петербург). При практической реализации курса учтены особенности местных условий (особенности северян)

**Цель курса:** школьной валеологии является формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе, окружающим людям и природе.

**Задачи курса:** создание мотивации здорового образа жизни; формирование индивидуального способа физического самосовершенствования, обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

**Особенности методики преподавания курса.** Главная педагогическая задача заключается в создании такой среды, в рамках которой становятся возможными самопознание, самосовершенствование, постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни, и выработка индивидуального способа жизнедеятельности.

**Методические принципы** состоят в том, чтобы, во-первых, дать подростку необходимую информацию о нем самом и вооружить его способами получения такой информации; во-вторых, помочь ему в смысла творческой деятельности или предоставить ему возможность из многообразия предложенный педагогом решений валеологических проблем сделать свободный выбор тех из них, которые ему наиболее подходят

**Основные знания и умения учащихся после прохождения уроков по валеологии**

**Учащиеся должны знать:**

-строение своего организма;

-причины своих болезней;

-что и почему полезно для организма человека, а что вредно;

-причины своих болезней;

-способы сохранения и укрепления здоровья;

-сущности здорового образа жизни;

**Учащиеся должны уметь:**

- работать с текстом учебника, с различными источниками знаний и умений извлекать из них нужную информацию;

- выполнять такие смысловые операции, как абстрагирование, сравнение, валеологический анализ, обобщение, способствует выполнение заданий предложенных авторами учебника и составление таблиц по его текстам. Это позволяет учащимся глубоко проникать в суть изучаемых вещей и запоминать, усваивать материал, минуя такую непродуктивную форм как механическое заучивание;

- уметь выполнять не сложные наблюдения фиксировать их результаты в рабочих тетрадях;

-учащиеся должны уметь составлять сообщения, небольшие рефераты, используя валеологический самоанализ

своего здоровья, настроения, поведения;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № | Основные понятия и термины | Дата проведения. | Фактичес. проведение | Исползов.  литература | |
| Вводное занятие. Здоровье.  ЗОЖ. | 1 | Сущность здоровья в понимании учащихся Здоровье как состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. |  |  | Физ-ра. М.Я.  Виленский.  5-6-7 кл | |
| Сочинение на тему «Мин быйылгы уерэх сылыгар сыалым соругум». | 2 | Мотивация на самосовершенствование, самовоспитании постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа. |  |  |  | |
| Кровь и кровеносная система | 3-4 | Состав крови и ее назначение. Сердце и ее значение. Большой и малый круг обращения. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Болезни сердца  Валеологический анализ. | 5  6 -8 | Показатели, по которым можно судить о работе сердца.  Профилактика болезней сердца. Группы крови. Определение ЧСС, артериального давления. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Кожа  Валеологический анализ | 9-10 | Строение и функции кожи. Обязанности кожи.  Что угрожает коже и различные кожные болезни.  Уход за кожей. Закаливание. Проекционные точки на стопе. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический самоанализ | 11 | Опросник, позволяющий определить отношение к своей коже и внести коррективы в свой образ жизни. |  |  |  | |
| Профилактика сезонных вирусных заболеваний.  (СУД-ЖОК терапия)  Самомассаж стопы. Точечный массаж | 12 | .Метод закаливания  «Детка» Порфирия Иванова.  Методика применения СУД-ЖОК терапии.  Применение массажера Аппликатора Кузнецова. |  |  | В. Пак.  «Су-джок терапия»  Газета Саха сирэ | |
| Желудок и кишечник | 13-14 | Для чего нужны желудок и кишечник и как они работают. Какие ощущения связаны у человека с приемом и перевариванием пищи. Болезненные реакции желудка и кишечника. Причины их вызывающие. Режим питания. Как вести себя чтобы не навредить своей почке желудке и печени? Валеологический самоанализ. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье  Классные часы.  «Диалоги о здоровье» | |
| Валеологический анализ работы собственного желудка и кишечника. | 15-16 | Определение типичных реакций, причин, которые их вызывают; коррекция пищевого поведения.  Едим правильно (Тренингвое занятие.) |  |  | То же | |
| Почки и мочевые пути | 17 | Строение и работа почек.  Болезни связанные с работой почек и мочевых путей. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Т Классн.часы.  «Диалоги о здоровье»  Твое здоровье | |
| Валеологический анализ. | 18 | Что тебе надо сделать, чтобы сохранить здоровым свои почки и мочевой пузырь. Почему они встречаются у подростков. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Печень | 19 | Для чего нужен печень и как она работает. Вирусный гепатит и его последствия. Как предупредит вирусный гепатит. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический анализ | 20 | Какие продукты и вещества вредны для печени.  Как тебе надо себя вести, чтобы не навредить своей печени. (Опросник, позволяющий провести валеологический анализ собственного поведения). |  |  | Раздаточный материал. Вредные продукты | |
| Влияние вредных веществ (никотина, алкоголя и наркотических веществ) на легкие, желудок, печень и почки | 21 | Влияние ПАВ на организм человека (устный журнал) |  |  | Классн.часы.  «Диалоги о здоровье» | |
| Железы внутренней секреции | 22 | Какие железы называют железами внутренней секреции. Что такое гормоны и как они участвуют в регуляции жизнедеятельности организма. Болезни связанные с ненормальным  Функционированием желез внутренней секреции. Профилактика этих болезней |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический самоанализ | 23 | Опрос родителей о «гормональных проблемах» в семье с тем, чтобы составить для себя профилактическую программу жизнедеятельности. |  |  |  | |
| Половые органы | 24 | Строение половых органов мужчины и женщины. Половое созревание и перестройка организма. Воспаление половых органов и причины, которые их вызывают. Уход за половыми органами |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический самоанализ | 25 | Соотнесение признаков полового созревания и типичных сроков их проявления с особенностями собственного развития. |  |  |  | |
| Волосы и ногти | 26 | Строение и предназначение волос и ногтей. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический самоанализ | 26 | Как ты заботишься о своих волосах и ногтях. Опросник, позволяющий внести коррективы в собственное поведение, связанное с уходом за волосами и ногтями. |  |  | Раздаточный материал | |
| Скелет и позвоночник | 27 | Значение скелета. Кости и суставы. Роль и строение позвоночника.  Болезни позвоночника и причины, которые их вызывают. Как правильно надо сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и падать. Физические упражнения и позвоночник. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический самоанализ | 28 | Изучение своей осанки перед зеркалом и стоя спиной к стене, анализ собственного поведения и коррекция. |  |  | Классные часы.  «Диалоги о здоровье | |
| Скелетные мыщцы | 29 | Основные свойства скелетных мышц.  Как мышцы работают. Два типа энергообеспечения мышц. |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье | |
| Валеологический самоанализ | 30 | Опросник, позволяющий определить мотивацию занятий физическими упражнениями и разработать собственную программу физической подготовки. |  |  |  | |
| Иммунитет | 31-32 | Что такое иммунитет? Органы иммунной системы.  Что ослабляет иммунитет (энергетическое истощение, стрессовое напряжение, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, холодцовое воздействие. Что укрепляет иммунитет  Принципы здорового образа жизни |  |  | Зайцев Г.К.  Зайцев А.Г  Твое здоровье  Классные часы.  «Диалоги о  здоровье» |  | |  |
| Валеологический самоанализ | 33 | Методика позволяющая определить тенденции своего здоровья, найти связь между ними и основными элементами жизнедеятельности и вести необходимые коррективы в собственный образ жизни. |  |  |  | |
| Заключительный урок | 34 | Задание на лето |  |  |  | |