**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на Принята педагогическим Согласовано с Утверждаю:

заседании МО советом протокол № 1 зам. директора по ВР Директор школы

протокол № 1 от «30»августа2018г « 30 августа 2018 г.г. Шапиев М.А..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от « 30» августа2018г.

Руководитель МО\_Авакьян Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_ Аминова С.Н..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа кружка**

**«Здоровье – зеркало души»**

**класс 10 - 11**

**количество часов в год - 70**

**в неделю - 2**

**учитель Авакьян Л.А. 2018 – 2019 учебный год**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «ЗДОРОВЬЕ – ЗЕРКАЛО ДУШИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование и адрес МКОУ** | **Муниципальное казённое образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2;**  **Россия, г.Южно – Сухокумск.Ул.Комарова.3.** |
| Тип и вид образования | Тип – общее  Вид – общеобразовательное, традиционное |
| Миссия образовательного учреждения | Создание условий для развития личности компетентной, физически и духовно здоровой, способной к самоопределению в обществе, ориентированной на творческую деятельность и активную жизненную позицию в получении качественного образования. |
| Название  кружка | «Здоровье – зеркало души» |
| Автор программы | Учитель химии и биологии Авакьян Людмила Анатольевна |
| Целькружка | создание ориентационной и мотивационной основы для осознанного выбора здорового образа жизни. |
| Задачи программы кружка | расширить знания о закаливании, рациональном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, расширяет и углубляет школьный курс анатомии, способствует выработке практических навыков использования химического оборудования, закреплению правил ТБ. |
| Основные направления программы кружка | -Диагностическое  - Психолого-педагогическое  - Спортивно-оздоровительное  - Медицинское  - Просветительское |
| Принципы программы кружка | – актуальности  – доступности  – положительного ориентирования  – последовательности  – системности  – сознательности и активности |
| Срок реализации программы | 2018 – 2019 учебный год |
| Участники реализации программы | -Учитель  -Учащиеся  -Администрация школы |
| Партнеры кружка | -Родители (законные представители) обучающихся  -Социальные партнеры школы  -Медицинский работник |
|  |  |
|  |  |

**Пояснительная записка.**

Задача современного школьного образования - формирование у учащихся целостного представления об основах изучаемых ими наук, их теоретических и прикладных аспектах. Программа курса призвана формировать основы здорового образа жизни и грамотного поведения людей в быту, воспитывать потребность в здоровье как наивысшей ценности, знакомить учащихся с методами оценки физического состояния и самоконтроля. Программа кружка «Здоровье-зеркало души» предлагается для учащихся, интересующихся проблемами здорового образа жизни. Она рассчитана на 70 часов, часть из которых отводится на практические работы учащихся. Данный курс дает возможность расширить знания о закаливании, рациональном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, расширяет и углубляет школьный курс анатомии, способствует выработке практических навыков использования химического оборудования, закреплению правил ТБ.

**Статус документа**

Нормативно-правовыми документами для разработки программы кружка «Здоровье – зеркало души» послужили:

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция РФ;
3. Закон РФ «Об образовании»;
4. Закон РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.07.1993.
5. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52 от 30.03.1999.
6. Санитарные правила и нормы, утв. в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
7. Совместный приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ» № 176/2017 2002;
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 г.г., утв. распоряжением Правительством РФ № 163-р от 07.02.2011.
9. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662–р.
10. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утв. приказом Президента РФ № 271 от 04.02.2010 г.
11. Постановление правительства Ростовской области от 19.07.2012 № 659 г. «Об утверждении Концепции развития системы образования Ростовской области на период до 2020 года ».

**Структура рабочей программы:**

- титульный лист;

- пояснительная записка (общая характеристика курса; описание ценностных ориентиров содержания программы);

- содержание курса с указанием планируемых результатов индивидуальных достижений обучающихся;

- календарно-тематическое планирование;

- описание материально-технического обеспечения курса.

**Актуальность программы**

Программа данного курса рассчитана на 70 академических часов, предназначена для учащихся 8-11-х классов (14-17 лет).

Важнейшей глобальной общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья. Состояние здоровья детей и подростков приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги, но и представители широкой общественности, и политики. Сегодня 20-25 % школьников могут быть названы по настоящему здоровыми.

Содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека.

Данная программа предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни и дополняет школьное биологическое образование. Курс является важным в плане формирования ответственности за своё здоровье у подрастающего поколения, способствует формированию культуры здоровья.

Образовательный процесс в школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Здоровье человека и поведенческие привычки, влияющие на него, формируются в школьном возрасте. Многие факторы, влияющие на здоровье, управляются самим человеком, поэтому возрастает роль формирования у учащихся навыков и привычек здорового образа жизни. Таким образом, важное значение в среднем образовании приобретает воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих людей как одной из главных жизненных ценностей человека.

Целесообразную коррекцию образа жизни должно обеспечить человеку сформированное в процессе образовательной деятельности стремление к самопознанию и управлению состоянием собственного здоровья.

**Цель кружка** «Здоровье-зеркало души» - создание ориентационной и мотивационной основы для осознанного выбора здорового образа жизни.

**Задачи:** расширить знания о закаливании, рациональном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, расширяет и углубляет школьный курс анатомии, способствует выработке практических навыков использования химического оборудования, закреплению правил ТБ.

**Организация учебного процесса**

В основе организации учебного процесса в ходе реализации курса лежат следующие принципы:

* заинтересованность к изучению курса
* добровольность и готовность к диалогу
* взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения
* активное участие

Методы работы:

* поисково-исследовательских метод (работа по выполнению заданий исследовательского характера)
* метод самореализации (подготовка проектов, выступления )
* метод комплексного подхода к образованию и воспитанию (единство нравственного, экологического, эстетического воспитания)

Формы работы:

* беседы, семинары, дискуссии, практические и лабораторные работы, теоретические занятия

При изучении материала курса предусмотрено использование наглядных пособий, таблиц, видеоматериалов, краеведческого материала, различных исследований.

Формы отчётности:

-написание рефератов

-пропаганда здорового образа жизни

**Тематическое наполнение программы**

**курса ''Здоровье - зеркало души''**

***1. Введение в основы валеологии (2 ч.)***

Валеология - наука о целостном здоровье человека. Принципы и методы оценки состояния здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека.

***2. Здоровье и способы самоконтроля (8 ч.)***

Возрастные нормы здоровья. Понятие об уровнях здоровья. Способы самоконтроля и самооценки уровня здоровья. Пути и способы сохранения и возвращения, приумножения здоровья.

*Практическая работа №1 (1 ч.)* "Определение уровня здоровья по значениям контрольной и максимальной паузы".

*Практическая работа №2 (2 ч.)* "Определение уровня здоровья методами валеологии".

***3. Культура дыхания (6 ч.)***

Роль и место дыхания в системе общего оздоровления. Технологии коррекции дыхания для восстановления естественного дыхания в быту, а также для восстановления хорошего самочувствия, ликвидации неприятных симптомов (боль, зуд, кашель, насморк и др.). Дыхание в физической культуре. Дыхание в системе психокоррекции. Дыхание в системе закаливания.

*Практическая работа №3 (1 ч.)* "Методы восстановления естественного дыхания. Дыхательная гимнастика при различных состояниях организма".

***4. Закаливание и рациональная двигательная активность (14 ч.)***

Закаливание как отражение валеологического подхода к решению проблемы оздоровления. Рациональная двигательная активность человека. Принципы и методы оздоровительно-физкультурных тренировок, лечебной физкультуры, спорта.

*Практическая работа №4 (1 ч.)* "Гиподинамия и двигательная активность".

*Практическая работа №5 (1 ч.)* "Формирование осанки в разном возрасте".

*Практическая работа №6 (1ч.)* "Освоение валеологического подхода к закаливанию".

*Практическая работа №7 (2 ч.)* "Создание комплексов физических упражнений".

***5. Культура питания (14 ч.)***

Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации. Современный взгляд на питание человека и его энергетическую целесообразность. Состав пищи: белки, углеводы, липиды и др. . Основные этапы пищеварения в желудочно-кишечном тракте человека. Ферменты пищеварения. Правильное сочетание пищевых продуктов. Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приёма пищи. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

*Практическая работа №8 (1 ч.)* "Открытие белков в продуктах питания".

*Практическая работа №9 (1 ч.)* "Денатурация белков. Амфотерность белков".

*Практическая работа №10 (1ч.)*"Определение качества мёда".

*Практическая работа №11 (1 ч.)* "Особенность важнейших липидов и методы их определения".

*Практическая работа №12 (1 ч.)* "Извлечение углеводов из биологических объектов".

***6. Пагубность вредных привычек (6 ч.)***

Вредное воздействие наркотиков, алкоголя, никотина на здоровье человека.

*Лабораторные опыты:*

Влияние алкоголя на кровь человека.

Влияние никотина на кровь человека.

***7. Культура прикосновения (10 ч.)***

Массаж и его разновидности (общий, классический, точечный, сегментный, бесконтактный), самомассаж. Понятие о биологически активных точках и зонах. Техника и режимы аутоакупунктуры в зависимости от уровня здоровья возраста и экологической обстановки.

*Практическая работа № 13 (1 ч.)* "Изучение 9 активных зон. Определение индивидуальной нормальной болевой чувствительности".

*Практическая работа №14 (2 ч.)*"Разновидности массажа".

***8. Культура общения (7 ч.)***

Валеологический подход к проблемам общения в семье и обществе. Биоэнергетические аспекты общения. Пути предупреждения психоэмоционального стресса. Формулы психического равновесия.

***9. Гигиена ума (3 ч.)***

Понятие о здоровом уме и силе ума. Понятие о воле, вере, целях и немотивированной радости как о врожденных качествах личности. Валеологический подход в решении проблемы сохранения и развития этих качеств.

***Тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Раздел темы* | *Количество часов* | | | |
|  |  | *всего* | | *лекций* | *практичес-кихработ* |
| 1. | Введение в основы валеологии | ***2*** |  | *2* | - |
| 2. | Здоровье и способы самоконтроля | **8** |  | 5 | 3 |
| 3. | Культура дыхания | **6** |  | 5 | 1 |
| 4. | Закаливание и рациональная | **14** |  | 9 | 5 |
|  | двигательная активность |  |  |  |  |
| 5. | Культура питания | **14** |  | 9 | 5 |
| 6. | Пагубность вредных привычек | **6** |  | 6 | - |
| 7. | Культура прикосновения | **10** |  | 7 | 3 |
| 8. | Культура общения | **7** |  | 7 | - |
| 9- | Гигиена ума | **3** |  | 3 | - |

**Итого: 70 часов**

***Календарно-тематический план работы***

***кружка "Здоровье - зеркало души"***

***на 2018 - 2019учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Дата проведения*** | |
| ***по плану*** | ***по факту*** |
| 1. | Введение в основы валеологии | *1* |  |  |
| 2. | Что такое здоровье? | *1* |  |  |
| 3. | Возрастные нормы здоровья. | *1* |  |  |
| 4. | П.р. 1 "Определение биологического возраста" | *1* |  |  |
| 5. | Способы сохранения и приумножения здоровья | *1* |  |  |
| 6. | Уровни здоровья | *1* |  |  |
| 7. | П.р.2 "Определение уровня здоровья по значениям контрольной и максимальной пауз" | *1* |  |  |
| 8. | П.р.3 "Определение уровня здоровья методами валеологии" | *1* |  |  |
| 9. | П.р.3 "Определение уровня здоровья методами валеологии"(продолжение) | *1* |  |  |
| 10. | Роль и место дыхания в системе общего оздоровления | *1* |  |  |
| 11. | Технологии коррекции дыхания | *1* |  |  |
| 12. | Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко | *1* |  |  |
| 13. | П.р.4 "Дыхательная гимнастика при различных состояниях организма" | *1* |  |  |
| 14. | Рациональная двигательная активность | *1* |  |  |
| 15. | Принципы и методы оздоровительной физкультуры | *1* |  |  |
| 16. | Нарушения опорно-двигательной системы | *1* |  |  |
| 17. | П.р.5 "Определение правильности осанки" | *1* |  |  |
| 18. | П.р.6 "Определение плоскостопия" | *1* |  |  |
| 19. | П.р.7 "Формирование осанки в разном возрасте" | *1* |  |  |
| 20. | Закаливание | *1* |  |  |
| 21. | Закаливание | *1* |  |  |
| 22. | П.р.8 "Освоение валеологического подхода к закаливанию" | *1* |  |  |
| 23. | Знакомство с системой закаливания К.И. Иванова | *1* |  |  |
| 24. | Питание в процессе развития цивилизации | *1* |  |  |
| 25. | Современный взгляд на питание человека | *1* |  |  |
| 26. | Пищеварительная система | *1* |  |  |
| 27. | Основные этапы пищеварения | *1* |  |  |
| 28. | Правила приема пищи | *1* |  |  |
| 29. | Нормы питания | *1* |  |  |
| 30. | Профилактика желудочно-кишечных заболеваний | *1* |  |  |
| 31. | Питательные вещества и пищевые продукты | *1* |  |  |
| 32. | Правильное сочетание пищевых продуктов | *1* |  |  |
| 33. | Вегетарианство (польза и вред) | *1* |  |  |
| 34. | Раздельное питание. Система Г. Брега | *1* |  |  |
| 35. | П.р.9 "Открытие белков в продуктах питания" | *1* |  |  |
| 36. | П.р. 10 "Денатурация белков. Амфотерность белков" | *1* |  |  |
| 37. | П.р. 11 "Определение качества мёда" | *1* |  |  |
| 38. | П.р. 12 "Извлечение углеводов из биологических объектов" | *1* |  |  |
| 39. | П.р. 13 "Особенности важнейших липидов и методы их определения" | *1* |  |  |
| 40. | Вред наркотиков | *1* |  |  |
| 41. | П.р. 14 "Анкетирование учащихся с целью изучения их отношения к наркомании" | *1* |  |  |
| 42. | Вред алкоголя. Л.О. "Влияние алкоголя на кровь" | *1* |  |  |
| 43. | Вред курения. Л.О. "Влияние никотина на кровь" | *1* |  |  |
| 44. | Массаж, его разновидности | *1* |  |  |
| 45. | Техника классического массажа | *1* |  |  |
| 46. | Основные приемы массажа и их разновидности | *1* |  |  |
| 47. | Виды и техника самомассажа | *1* |  |  |
| 48. | Оздоровительный самомассаж | *1* |  |  |
| 49. | Аппаратный самомассаж | *1* |  |  |
| 50. | Самомассаж и закаливание | *1* |  |  |
| 51. | Криомассаж (самомассаж льдом) | *1* |  |  |
| 52. | Косметический самомассаж | *1* |  |  |
| 53. | Мази, линименты, гели, применяемые при самомассаже | *1* |  |  |
| 54. | Биологически активные точки и зоны. Техника и режим аутоакупунктуры | *1* |  |  |
| 55. | П.р. 15 "Подготовка рук к массажу"  П.р. 16 "Изучение 9 активных зон. Определение индивидуальной нормальной болевой чувствительности" | *1* |  |  |
| 56. | Общение. Проблемы общения. | *1* |  |  |
| 57. | Формулы психического равновесия | *1* |  |  |
| 58. | Пути предупреждения психоэмоционального стресса | *1* |  |  |
| 59. | Темперамент человека и его характер | *1* |  |  |
| 60. | П.р. 17 "Определение темперамента"  П.р. 18 "Изучение характера" | *1* |  |  |
| 61. | Понятие о здоровом уме и силе ума | *1* |  |  |
| 62. | Воля. Вера. Целеустремленность. | *1* |  |  |
| 63. | Взаимосвязь здоровья человека и его психоэмоционального состояния | *1* |  |  |
| 64. | Здоровье человека с точки зрения медицины | *1* |  |  |
| 65. | Медицинское обеспечение. Просветительская работа в медицине | *1* |  |  |
| 66. | Современные методы диагностики и лечения | *1* |  |  |
| 67. | Современные методы диагностики и лечения | *1* |  |  |
| 68-70. | Резервное время | *1* |  |  |

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на Принята педагогическим Согласовано сУтверждаю:

заседании МО советом протокол № 1 зам. директора по ВР Директор школы

протокол № 1 от «30»августа2017г « 30 августа 2017 г.г. Шапиев М.А..

от « 30» августа2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_Авакьян Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_ Амминова С.Н..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа кружка «Зелёный патруль»**

**МКОУ СОШ.№2**

**г.ЮЖНО – СУХОКУМСК 2017 – 2018 уч.год**

**руководитель учитель химии и биологии**

**АВАКЬЯН Л.А.**

**Рабочая программа кружка «Зелёный патруль» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об Образовании» от 29.12.2012 г.№ 273 – ФЗ.
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт для учащихся средней школы»
3. Программы образовательных учреждений VIII вида 6-11 классы /Под редакцией канд. психолог.наук, проф. И.М. Бажноковой, Москва, «Просвещение», 2010г.

В настоящее время резко возрос интерес к экологическому воспитанию школьников. Только живя в полной гармонии с природой, человек сможет лучше понять её, а поняв, сохранить жизнь на Земле. Человек – это частичка природы, поэтому он не может нарушить законы, существующие в ней. В настоящее время экологические проблемы приобрели глобальный характер. Особо остро они ощущаются в крупных промышленных регионах, мегаполисах, городах. Решить эти проблемы уже невозможно без перестройки мышления каждого отдельного человека. Отживают свой век идеи неисчерпаемости природных богатств, возможности покорения природы. Но у многих людей сохраняется безответственное отношение к окружающей среде, потребительский подход к природе, низкий уровень экологических знаний и культуры, низкий уровень восприятия экологических проблем как личностно значимых, не развита потребность практического участия в реальной природоохранной деятельности. Изучение природы - это важная сторона деятельности человека. Экология изучает взаимосвязь человека с окружающей средой. Организм человека не может функционировать без взаимосвязи человека с окружающей средой. Вещества, поступающие в наш организм из окружающей среды, влияют на процессы жизнедеятельности организма. Нам важно знать, какие вещества полезны нам, и в каких количествах, а что вредно и до какой степени. Информация, которую получают школьники нашего кружка, активизирует познавательную деятельность учащихся, развивает интерес к экологическим проблемам и позволяет использовать знания в повседневной жизни. Работа в кружке Зелёный патруль опережает и продолжает учебный материал уроков природоведения, естествознания, географии. Глубина знаний школьников при этом может существенно превышать знания, полученные на уроке.

Таким образом, актуальность программы заключается в углублении биологических и экологических знаний в сочетании с различными формами работы. Программа опирается на практическую деятельность учащихся, учитывает региональные экологические особенности. Работая в кружке, школьники расширяют свои знания о живой природе, о природе своего края, о влиянии экологии на здоровье человека, на его питание. С целью познания родного края предусмотрены экскурсии. Программа направлена на воспитание поколения, которому будет не безразлично всё происходящее на нашей планете, в нашей стране в родном городе, в школе, в семье.

**Цели.**

1. Углубление экологических знаний учащихся.
2. Формирование экологической культуры учащихся.
3. Улучшение охраны окружающей среды.
4. Воспитание любви и бережного отношения к природе, соблюдение главного правила нахождения в природе “Не навреди!”.

**Задачи:**

*Образовательные.*

* Выяснить роль экологии в жизни человека, познакомить учащихся с понятиями экологии, экологическими проблемами.
* Выявить основные источники загрязнения окружающей среды и возможные способы устранения экологических последствий и правонарушений.

*Воспитательные.*

* Развивать навыки коммуникативного общения.
* Развивать такие качества как любовь и бережное отношение к природе.
* Воспитывать экологическую этику, ответственное отношение к природе.

*Развивающие.*

* Развивать познавательную активность и творческие способности учащихся в процессе углубленного изучения экологии и естествознания.
* Формировать у школьников наблюдательность, логическое мышление, умение сравнивать, анализировать, делать выводы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение кругозора.

2. Популяризация у школьников биологических и экологических знаний, повышение интереса к биологии и экологии.

3. Развитие устойчивых потребностей в новых биологических и экологических знаниях.

4. Ведение здорового образа жизни.

5. Понимание своей значимости в решении экологических проблем.

6. Ответственное отношение к природе.

7. Возрастание творческой активности школьников.

8.Развитие коммуникативных способностей у учащихся.

9. Воспитание экологической культуры и чувства ответственности за состояние окружающей среды.

**Программа состоит из блоков:**

1. Познавательный.
2. Познавательно-развлекательный.
3. Практические мероприятия.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Занятия кружка рассчитано на два урока в неделю.

**Условия реализации программы.**

Возраст школьников, участвующих в реализации программы 6-11 классы.

Количество часов – 68 часов (2 часа в неделю).

Программа кружка «Зелёный патруль» построена таким образом, чтобы в процессе экологического воспитания осуществлялось комплексное воздействие на интеллектуальную и волевую сферу школьника.

**Программа кружка состоит из блоков:**

1. Познавательный.
2. Познавательно-развлекательный.
3. Практические мероприятия.

Тематика занятий во многом определяется сезоном года. Предлагаемый план работы имеет ряд особенностей:

Каждое занятие включает работу по формированию новых природоведческих, природоохранительных и нравственных знаний и умений, игровые и занимательные моменты, на занятиях вводятся самостоятельные наблюдения.

Содержание *познавательного*блока занятий кружка составляют сведения о природе, взаимосвязях между человеком и природой, культуре поведения в природе, об охраняемых видах животных и растений. Занятия с детьми строятся таким образом, что природоохранные знания детей расширяются и углубляются от темы к теме.

Познавательный блок включает экскурсии, устный журнал, заочные путешествия, беседы.

Знакомство с художниками, поэтами, писателями, воспевающими родную природу, викторины, праздники носят *познавательно – развлекающий* характер.

Блок *практических мероприятий* включает сбор семян и плодов, уборка пришкольного участка, работа в школьном саду, изготовление и развешивание кормушек, пересадка и уход за комнатными растениями, высадка цветочно-декоративных растений в школьный цветник.

**ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Предметные результаты по естествознанию:**

- формирование начальных представлений о единстве растительного и животного миров, мира человека;

- формирование практических умений по выращиванию некоторых растений, уходу за растениями, животными;

- формирование знаний и телесной жизни человека; развитие навыков, способствующих укреплению здоровья человека.

**Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою страну;

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-овладение начальными навыками коммуникации, социального взаимодействия и адаптации;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

-принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие мотивов учебной деятельности;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду.

**СОДЕРЖАНИЕ программы кружка «Зелёный патруль»**

**(66 ч в год, 2 ч в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Форма | Содержание | Кол-во часов |
| 1. | Беседы | С любовью к природе  Береги свою планету, ведь другой похожей нету.  Н.М. Рубцов – певец русской природы.  Путешествие в мир растений.  Обзор книг и журналов о природе.  Растения просят помощи (в защиту зелёной ели).  Мы – друзья птиц  Путешествия с комнатными растениями  Наша чистая Земля  Природа – наш общий дом  Лес – наше богатство  Великий учитель – природа  И. Шишкин – великий художник «Природа в искусстве»  Познавательный час «Аквариумные рыбки»  **Обзор** книг по экологии  Внимание – первоцветы  Осторожно – ядовитые растения  Первые посланцы весны  Цветочно-декоративные растения .  Читаем стихи о природе | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  20 |
| 2. | Устные  журналы | Городские птицы  Рекордсмены в мире живой природы  Рыбы наших водоемов  Охраняемые растения и животные нашего края  Зимующие птицы  Обитатели морей и океанов  Наши домашние питомцы  Путешествие по странам и континентам  Природа – доктор | 1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3. | Экскурсии | Экологическая обстановка г.Южно-Сухокумск.  Ботанический сад «По тропинке в парк пойдем»  Эколого-биологический центр  Озеро в г.Южно-Сухокумск.  Водоплавающие птицы на наших водоёмах.  Птицы ,зимующие на наших озёрах.  Наш цветущий сад | 1  1  2  1  1  2  1  1 |
| 4. | Практические  мероприятия | Сбор плодов и семян  Наблюдения за осенними изменениями в природе  Изготовление гербариев отдельных растений  В помощь зимующим птицам  Трудовой десант «Наш школьный сад» и «Школьная клумба»  Уход за комнатными растениями  Зарисовка экологических знаков  Оформление творческих работ «По страницам Красной книги».  Операция – кормушка. Развешивание скворечников  Зарисовка рыб наших водоемов  Подкормка водоплавающих птиц  Составление рассказа о своем домашнем питомце  «Путешествие» по карте мира  Наблюдение за изменениями в природе весной  Составление гербария лекарственных растений Дагестана. | 1  1  1  2  2  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 5. | Праздники  (общешкольные  мероприятия» | «Путешествие в мир природы» | 1 |
| 6. | Конкурс  рисунков,  поделок | «Золотая осень»  «Здравствуй, Зимушка-зима!»  «Весна идёт, весне дорогу»  Изготовление поделок из природного материала. | 1  1  1  1  65 |

**Формируемые умения и навыки:**

* Умение оценивать свои поступки и отношение к природе других людей;
* Оценивать экологическую обстановку;
* Оценивать эстетическое достоинство природной среды;
* Навыки сбора плодов и семян;
* Умение различать птиц и животных;
* Навык уборки территории, ухода за комнатными растениями, цветочно-декоративными растениями, плодовыми деревьями и т. д
* Навык изготовления кормушек;
* Навык пересадки комнатных растений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 четверть (18 часов) | Основные виды учебной деятель-  ности | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | **День знаний** |  | 1 |  |
| 1 | **Беседа**. С любовью к природе.  **Пр**. Наблюдение за осенними изменениями в природе. | Слушать объяснения учителя, слушать выступления товарищей, отвечать на вопросы.  Работать с учебной литературой.  работы. Проводить оценку этапов работы (с помощью учителя).  Находить и отбирать необходим.  информацию в учебном материале с помощью педагога. Соблюдать правила ТБ. | 1 |  |
| 2 | **Экскурсия** в Ботанический сад «По тропинке в парк пойдём».  **Пр**. Сбор плодов, семян, листьев и лекарственных растений. | 1 |  |
| 3 | **Беседа**. Береги свою планету, ведь другойпохожей нету. | 1 |  |
| 4 | **Экскурсия**. Экологическая обстановка г.Южно-Сухокумск. | 1 |  |
| 5 | **Устный журнал** «Рекордсмены в мире живой природы». | 1 |  |
| 6 | Обзор книг и журналов о природе. | 1 |  |
| 7 8 | **Экскурсия** в эколого-биологический центр. | 2 |  |
| 9 | **Беседа**. Н. М. Рубцов – певец русской природы. | 1 |  |
| 10 | **Пр**. Изготовление гербариев отдельных растений. | 1 |  |
| 11  12 | **Трудовой десант** «Наш школьный сад». | 2 |  |
| 13 | **Трудовой десант** «Школьная клумба» | 1 |  |
| 14 | **Устный журнал**«Городские птицы». Пр. В помощь зимующим птицам. | 1 |  |
| 15 | **Рисунок**«Золотая осень» | 1 |  |
| 16  17 | **Беседа**. Путешествие в мир растений  **Пр**. Уход за комнатными растениями. | 1  1 |  |
|  | 2 четверть (14 часов) |  |  |  |
| 1 | **Устный журнал** «Рыбы наших водоёмов». | Слушать объяснения учителя, слушать выступления товарищей, отвечать на вопросы.  Работать с учебной литературой.  работы. Проводить оценку этапов работы (с помощью учителя).  Находить и отбирать необходим.  информацию в учебном материале с помощью педагога. Соблюдать правила ТБ. | 1 |  |
| 2 | **Пр**. Зарисовка рыб наших водоёмов. | 1 |  |
| 3 | **Беседа**. Наша чистая Земля. **Пр**. Зарисовка экологических знаков. | 1 |  |
| 4 | **Экскурсия**. На реке . | 1 |  |
| 5 | **Беседа**. Мы друзья пернатых | 1 |  |
| 6 | **Пр**. В помощь зимующим птицам. | 1 |  |
| 7 | **Устный журнал** «Охраняемые растения и животные нашего края». | 1 |  |
| 8 | **Пр**. Оформление творческих работ  «По страницам Красной книги». | 1 |  |
| 9 | **Беседа**. Путешествие с комнатными растениями.  **Пр**. Уход за комнатными растениями. | 1 |  |
| 10 | **Устный журнал** «Зимующие птицы». | 1 |  |
| 11 | **Пр**. Операция – кормушка. Развешивание кормушек. | 1 |  |
| 12 | **Беседа** «Растения просят помощи»  (в защиту зелёной ели). | 1 |  |
| 13 | **Рисунок** «Здравствуй, Зимушка-зима!» | 1 |  |
| 14 | Изготовление поделок из природного материала | 1 |  |
|  | 3 четверть (19 часов) |  |  |  |
| 1-2 | **Экскурсия** | Слушать объяснения учителя, слушать выступления товарищей, отвечать на вопросы.  Работать с учебной литературой.  работы. Проводить оценку этапов работы (с помощью учителя).  Находить и отбирать необходим.  информацию в учебном материале с помощью педагога. Соблюдать правила ТБ. | 2 |  |
| 3 | **Устный журнал** «Наши домашние питомцы». | 1 |  |
| 4 | **Пр**. Составление рассказа о своём домашнем питомце. | 1 |  |
| 5 | **Беседа**. И. Шишкин – великий художник «Природа в искусстве». | 1 |  |
| 6 | **Пр**. В помощь зимующим птицам. | 1 |  |
| 7 | **Экскурсия**. Водоплавающие птицы . | 1 |  |
| 8 | **Пр**. Подкормка водоплавающих птиц. | 1 |  |
| 9 | **Беседа**. Лес – наше богатство. | 1 |  |
| 10 | **Обзор** книг по экологии. | 1 |  |
| 11 | **Беседа**. Природа наш общий дом. | 1 |  |
| 12 | **Пр**. Уход за комнатными растениями. | 1 |  |
| 13 | **Беседа**. Великий учитель – природа. | 1 |  |
| 14 | Изготовление **поделок** из природного материала | 1 |  |
| 15 | **Устный журнал** «Обитатели морей и океанов. | 1 |  |
| 16 | **Познавательный час** «Аквариумные рыбки» | 1 |  |
| 17 | **Устный журнал** «Путешествие по странам и континентам».  **Пр**. «Путешествие» по карте мира. | 1 |  |
| 18 | **Экскурсия** . | 1 |  |
| 19 | **Пр**. Подкормка уток . | 1 |  |
|  | 4 четверть (14 часов) |  |  |  |
| 1 | **Беседа**. Внимание первоцветы! | Слушать объяснения учителя, слушать выступления товарищей, отвечать на вопросы.  Работать с учебной литературой.  работы. Проводить оценку этапов работы (с помощью учителя).  Находить и отбирать необходим.  информацию в учебном материале с помощью педагога. Соблюдать правила ТБ. | 1 |  |
| 2 | Читаем стихи о природе. | 1 |  |
| 3 | **Беседа**. Первые посланцы весны. | 1 |  |
| 4 | **Конкурс рисунков**«Весна идёт, весне дорогу». | 1 |  |
| 5 | **Устный журнал** «Доктор – природа». | 1 |  |
| 6 | **Пр**. Составление гербария лекарственных растений Дагестана. | 1 |  |
| 7 | **Беседа**. Осторожно – ядовитые растения! | 1 |  |
| 8 | **Экскурсия**. Наш цветущий сад. Пр. Наблюдения за изменениями в природе весной. | 1 |  |
| 9 | **Беседа.**Береги, родную природу! | 1 |  |
| 10 | **Пр**. Составление правил поведения в природе. | 1 |  |
| 11 | **Праздник** «Есть 1000 планет, такой зелёной нет».  Выводы. Итоги праздника. | 1 |  |
| 12 | **Трудовой десант** «Наш школьный сад» | 1 |  |
| 13 | **Беседа**. Цветочно-декоративные растения. | 1 |  |
| 14 | **Пр**. Уход за школьным двором.АкцияЭкодвор. | 1 |  |

**МАТЕРИАЛЬНО\_- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Таблицы, используемые на уроках естественно-географического цикла.
2. Занимательный материал по биологии.
3. Методические папки
4. Гербарии, влажные препараты, объёмные модели.
5. Презентации по темам
6. Интернет с использованием интерактивной доски

В своей работе Авакьян Л.А пропагандирует здоровый образа жизни, на своих уроках применяет составленную ею программу «Валеология - наука о здоровье», систематически пропагандирует здоровый образ жизни, в школе имеется сменный стенд на котором систематически вывешиваются газеты посвященные здоровому образу жизни, газеты – «Борьба с наркотиками алкоголем и курением», газеты «Дагестан за здоровый образ жизни, «Я и спорт», «Мой режим дня». С 1 по 20 марта 2017-2018 года в СОШ №2 под руководством Авакьян Л. А. была проведена антинаркотическая акция. Городская администрация наградила дипломом первой степени АжубовуНурбику ученицу 11 класса СОШ №2 г. Южно – Сухокумск занявшая 1 место в номинации «Видеоролик» на муниципальном этапе Республиканского конкурса.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на Принята педагогическим Согласовано сУтверждаю:

заседании МО советом протокол № 1 зам. директора по ВР Директор школы

протокол № 1 от «30»августа2018г « 30 августа 2018 г.г. Шапиев М.А..

от « 30» августа2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_Авакьян Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_ Амминова С.Н..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа кружка**

**«Здоровье – зеркало души»**

**класс 10 - 11**

**количество часов в год - 70**

**в неделю - 2**

**учитель Авакьян Л.А. 2018 – 2019 учебный год**

**ПАСПОРТ КРУЖКА «ЗДОРОВЬЕ – ЗЕРКАЛО ДУШИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование и адрес МКОУ** | **Муниципальное казённое образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2;**  **Россия, г.Южно – Сухокумск.Ул.Комарова.3.** |
| Тип и вид образования | Тип – общее  Вид – общеобразовательное, традиционное |
| Миссия образовательного учреждения | Создание условий для развития личности компетентной, физически и духовно здоровой, способной к самоопределению в обществе, ориентированной на творческую деятельность и активную жизненную позицию в получении качественного образования. |
| Название  кружка | «Здоровье – зеркало души» |
| Автор программы | Учитель химии и биологии Авакьян Людмила Анатольевна |
| Целькружка | создание ориентационной и мотивационной основы для осознанного выбора здорового образа жизни. |
| Задачи программы кружка | расширить знания о закаливании, рациональном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, расширяет и углубляет школьный курс анатомии, способствует выработке практических навыков использования химического оборудования, закреплению правил ТБ. |
| Основные направления программы кружка | -Диагностическое  - Психолого-педагогическое  - Спортивно-оздоровительное  - Медицинское  - Просветительское |
| Принципы программы кружка | – актуальности  – доступности  – положительного ориентирования  – последовательности  – системности  – сознательности и активности |
| Срок реализации программы | 2018 – 2019 учебный год |
| Участники реализации программы | -Учитель  -Учащиеся  -Администрация школы |
| Партнеры кружка | -Родители (законные представители) обучающихся  -Социальные партнеры школы  -Медицинский работник |
|  |  |
|  |  |

Задача современного школьного образования - формирование у учащихся целостного представления об основах изучаемых ими наук, их теоретических и прикладных аспектах. Программа курса призвана формировать основы здорового образа жизни и грамотного поведения людей в быту, воспитывать потребность в здоровье как наивысшей ценности, знакомить учащихся с методами оценки физического состояния и самоконтроля. Программа кружка «Здоровье-зеркало души» предлагается для учащихся, интересующихся проблемами здорового образа жизни. Она рассчитана на 70 часов, часть из которых отводится на практические работы учащихся. Данный курс дает возможность расширить знания о закаливании, рациональном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, расширяет и углубляет школьный курс анатомии, способствует выработке практических навыков использования химического оборудования, закреплению правил ТБ.

**Статус документа**

Нормативно-правовыми документами для разработки программы кружка «Здоровье – зеркало души» послужили:

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция РФ;
3. Закон РФ «Об образовании»;
4. Закон РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.07.1993.
5. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52 от 30.03.1999.
6. Санитарные правила и нормы, утв. в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
7. Совместный приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ» № 176/2017 2002;
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 г.г., утв. распоряжением Правительством РФ № 163-р от 07.02.2011.
9. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662–р.
10. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утв. приказом Президента РФ № 271 от 04.02.2010 г.
11. Постановление правительства Ростовской области от 19.07.2012 № 659 г. «Об утверждении Концепции развития системы образования Ростовской области на период до 2020 года ».

**Структура рабочей программы:**

- титульный лист;

- пояснительная записка (общая характеристика курса; описание ценностных ориентиров содержания программы);

- содержание курса с указанием планируемых результатов индивидуальных достижений обучающихся;

- календарно-тематическое планирование;

- описание материально-технического обеспечения курса.

**Актуальность программы**

Программа данного курса рассчитана на 70 академических часов, предназначена для учащихся 8-11-х классов (14-17 лет).

Важнейшей глобальной общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья. Состояние здоровья детей и подростков приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги, но и представители широкой общественности, и политики. Сегодня 20-25 % школьников могут быть названы по настоящему здоровыми.

Содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека.

Данная программа предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни и дополняет школьное биологическое образование. Курс является важным в плане формирования ответственности за своё здоровье у подрастающего поколения, способствует формированию культуры здоровья.

Образовательный процесс в школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Здоровье человека и поведенческие привычки, влияющие на него, формируются в школьном возрасте. Многие факторы, влияющие на здоровье, управляются самим человеком, поэтому возрастает роль формирования у учащихся навыков и привычек здорового образа жизни. Таким образом, важное значение в среднем образовании приобретает воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих людей как одной из главных жизненных ценностей человека.

Целесообразную коррекцию образа жизни должно обеспечить человеку сформированное в процессе образовательной деятельности стремление к самопознанию и управлению состоянием собственного здоровья.

**Цель кружка** «Здоровье-зеркало души» - создание ориентационной и мотивационной основы для осознанного выбора здорового образа жизни.

**Задачи:** расширить знания о закаливании, рациональном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, расширяет и углубляет школьный курс анатомии, способствует выработке практических навыков использования химического оборудования, закреплению правил ТБ.

**Организация учебного процесса**

В основе организации учебного процесса в ходе реализации курса лежат следующие принципы:

* заинтересованность к изучению курса
* добровольность и готовность к диалогу
* взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения
* активное участие

Методы работы:

* поисково-исследовательских метод (работа по выполнению заданий исследовательского характера)
* метод самореализации (подготовка проектов, выступления )
* метод комплексного подхода к образованию и воспитанию (единство нравственного, экологического, эстетического воспитания)

Формы работы:

* беседы, семинары, дискуссии, практические и лабораторные работы, теоретические занятия

При изучении материала курса предусмотрено использование наглядных пособий, таблиц, видеоматериалов, краеведческого материала, различных исследований.

Формы отчётности:

-написание рефератов

-пропаганда здорового образа жизни

**Тематическое наполнение кружка ''Здоровье - зеркало души''**

***1. Введение в основы валеологии (2 ч.)***

Валеология - наука о целостном здоровье человека. Принципы и методы оценки состояния здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека.

***2. Здоровье и способы самоконтроля (8 ч.)***

Возрастные нормы здоровья. Понятие об уровнях здоровья. Способы самоконтроля и самооценки уровня здоровья. Пути и способы сохранения и возвращения, приумножения здоровья.

*Практическая работа №1 (1 ч.)* "Определение уровня здоровья по значениям контрольной и максимальной паузы".

*Практическая работа №2 (2 ч.)* "Определение уровня здоровья методами валеологии".

***3. Культура дыхания (6 ч.)***

Роль и место дыхания в системе общего оздоровления. Технологии коррекции дыхания для восстановления естественного дыхания в быту, а также для восстановления хорошего самочувствия, ликвидации неприятных симптомов (боль, зуд, кашель, насморк и др.). Дыхание в физической культуре. Дыхание в системе психокоррекции. Дыхание в системе закаливания.

*Практическая работа №3 (1 ч.)* "Методы восстановления естественного дыхания. Дыхательная гимнастика при различных состояниях организма".

***4. Закаливание и рациональная двигательная активность (14 ч.)***

Закаливание как отражение валеологического подхода к решению проблемы оздоровления. Рациональная двигательная активность человека. Принципы и методы оздоровительно-физкультурных тренировок, лечебной физкультуры, спорта.

*Практическая работа №4 (1 ч.)* "Гиподинамия и двигательная активность".

*Практическая работа №5 (1 ч.)* "Формирование осанки в разном возрасте".

*Практическая работа №6 (1ч.)* "Освоение валеологического подхода к закаливанию".

*Практическая работа №7 (2 ч.)* "Создание комплексов физических упражнений".

1. ***Культура питания (14 ч.)***

Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации. Современный взгляд на питание человека и его энергетическую целесообразность. Состав пищи: белки, углеводы, липиды и др. . Основные этапы пищеварения в желудочно-кишечном тракте человека. Ферменты пищеварения. Правильное сочетание пищевых продуктов. Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приёма пищи. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

*Практическая работа №8 (1 ч.)* "Открытие белков в продуктах питания".

*Практическая работа №9 (1 ч.)* "Денатурация белков. Амфотерность белков".

*Практическая работа №10 (1ч.)*"Определение качества мёда".

*Практическая работа №11 (1 ч.)* "Особенность важнейших липидов и методы их определения".

*Практическая работа №12 (1 ч.)* "Извлечение углеводов из биологических

объектов".

***6. Пагубность вредных привычек (6 ч.)***

Вредное воздействие наркотиков, алкоголя, никотина на здоровье человека.

*Лабораторные опыты:*

Влияние алкоголя на кровь человека.

Влияние никотина на кровь человека.

***7. Культура прикосновения (10 ч.)***

Массаж и его разновидности (общий, классический, точечный, сегментный, бесконтактный), самомассаж. Понятие о биологически активных точках и зонах. Техника и режимы аутоакупунктуры в зависимости от уровня здоровья возраста и экологической обстановки.

*Практическая работа № 13 (1 ч.)* "Изучение 9 активных зон. Определение индивидуальной нормальной болевой чувствительности".

*Практическая работа №14 (2 ч.)*"Разновидности массажа".

***8. Культура общения (7 ч.)***

Валеологический подход к проблемам общения в семье и обществе. Биоэнергетические аспекты общения. Пути предупреждения психоэмоционального стресса. Формулы психического равновесия.

***9. Гигиена ума (3 ч.)***

Понятие о здоровом уме и силе ума. Понятие о воле, вере, целях и немотивированной радости как о врожденных качествах личности. Валеологический подход в решении проблемы сохранения и развития этих качеств.

***Тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Раздел темы* | *Количество часов* | | | |
|  |  | *всего* | | *лекций* | *практичес-кихработ* |
| 1. | Введение в основы валеологии | ***2*** |  | *2* | - |
| 2. | Здоровье и способы самоконтроля | **8** |  | 5 | 3 |
| 3. | Культура дыхания | **6** |  | 5 | 1 |
| 4. | Закаливание и рациональная | **14** |  | 9 | 5 |
|  | двигательная активность |  |  |  |  |
| 5. | Культура питания | **14** |  | 9 | 5 |
| 6. | Пагубность вредных привычек | **6** |  | 6 | - |
| 7. | Культура прикосновения | **10** |  | 7 | 3 |
| 8. | Культура общения | **7** |  | 7 | - |
| 9- | Гигиена ума | **3** |  | 3 | - |

**Итого: 70 часов**

***Календарно-тематический план работы***

***кружка "Здоровье - зеркало души"***

***на 2018 - 2019учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Дата проведения*** | |
| ***по плану*** | ***по факту*** |
| 1. | Введение в основы валеологии | *1* |  |  |
| 2. | Что такое здоровье? | *1* |  |  |
| 3. | Возрастные нормы здоровья. | *1* |  |  |
| 4. | П.р. 1 "Определение биологического возраста" | *1* |  |  |
| 5. | Способы сохранения и приумножения здоровья | *1* |  |  |
| 6. | Уровни здоровья | *1* |  |  |
| 7. | П.р.2 "Определение уровня здоровья по значениям контрольной и максимальной пауз" | *1* |  |  |
| 8. | П.р.3 "Определение уровня здоровья методами валеологии" | *1* |  |  |
| 9. | П.р.3 "Определение уровня здоровья методами валеологии"(продолжение) | *1* |  |  |
| 10. | Роль и место дыхания в системе общего оздоровления | *1* |  |  |
| 11. | Технологии коррекции дыхания | *1* |  |  |
| 12. | Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко | *1* |  |  |
| 13. | П.р.4 "Дыхательная гимнастика при различных состояниях организма" | *1* |  |  |
| 14. | Рациональная двигательная активность | *1* |  |  |
| 15. | Принципы и методы оздоровительной физкультуры | *1* |  |  |
| 16. | Нарушения опорно-двигательной системы | *1* |  |  |
| 17. | П.р.5 "Определение правильности осанки" | *1* |  |  |
| 18. | П.р.6 "Определение плоскостопия" | *1* |  |  |
| 19. | П.р.7 "Формирование осанки в разном возрасте" | *1* |  |  |
| 20. | Закаливание | *1* |  |  |
| 21. | Закаливание | *1* |  |  |
| 22. | П.р.8 "Освоение валеологического подхода к закаливанию" | *1* |  |  |
| 23. | Знакомство с системой закаливания К.И. Иванова | *1* |  |  |
| 24. | Питание в процессе развития цивилизации | *1* |  |  |
| 25. | Современный взгляд на питание человека | *1* |  |  |
| 26. | Пищеварительная система | *1* |  |  |
| 27. | Основные этапы пищеварения | *1* |  |  |
| 28. | Правила приема пищи | *1* |  |  |
| 29. | Нормы питания | *1* |  |  |
| 30. | Профилактика желудочно-кишечных заболеваний | *1* |  |  |
| 31. | Питательные вещества и пищевые продукты | *1* |  |  |
| 32. | Правильное сочетание пищевых продуктов | *1* |  |  |
| 33. | Вегетарианство (польза и вред) | *1* |  |  |
| 34. | Раздельное питание. Система Г. Брега | *1* |  |  |
| 35. | П.р.9 "Открытие белков в продуктах питания" | *1* |  |  |
| 36. | П.р. 10 "Денатурация белков. Амфотерность белков" | *1* |  |  |
| 37. | П.р. 11 "Определение качества мёда" | *1* |  |  |
| 38. | П.р. 12 "Извлечение углеводов из биологических объектов" | *1* |  |  |
| 39. | П.р. 13 "Особенности важнейших липидов и методы их определения" | *1* |  |  |
| 40. | Вред наркотиков | *1* |  |  |
| 41. | П.р. 14 "Анкетирование учащихся с целью изучения их отношения к наркомании" | *1* |  |  |
| 42. | Вред алкоголя. Л.О. "Влияние алкоголя на кровь" | *1* |  |  |
| 43. | Вред курения. Л.О. "Влияние никотина на кровь" | *1* |  |  |
| 44. | Массаж, его разновидности | *1* |  |  |
| 45. | Техника классического массажа | *1* |  |  |
| 46. | Основные приемы массажа и их разновидности | *1* |  |  |
| 47. | Виды и техника самомассажа | *1* |  |  |
| 48. | Оздоровительный самомассаж | *1* |  |  |
| 49. | Аппаратный самомассаж | *1* |  |  |
| 50. | Самомассаж и закаливание | *1* |  |  |
| 51. | Криомассаж (самомассаж льдом) | *1* |  |  |
| 52. | Косметический самомассаж | *1* |  |  |
| 53. | Мази, линименты, гели, применяемые при самомассаже | *1* |  |  |
| 54. | Биологически активные точки и зоны. Техника и режим аутоакупунктуры | *1* |  |  |
| 55. | П.р. 15 "Подготовка рук к массажу"  П.р. 16 "Изучение 9 активных зон. Определение индивидуальной нормальной болевой чувствительности" | *1* |  |  |
| 56. | Общение. Проблемы общения. | *1* |  |  |
| 57. | Формулы психического равновесия | *1* |  |  |
| 58. | Пути предупреждения психоэмоционального стресса | *1* |  |  |
| 59. | Темперамент человека и его характер | *1* |  |  |
| 60. | П.р. 17 "Определение темперамента"  П.р. 18 "Изучение характера" | *1* |  |  |
| 61. | Понятие о здоровом уме и силе ума | *1* |  |  |
| 62. | Воля. Вера. Целеустремленность. | *1* |  |  |
| 63. | Взаимосвязь здоровья человека и его психоэмоционального состояния | *1* |  |  |
| 64. | Здоровье человека с точки зрения медицины | *1* |  |  |
| 65. | Медицинское обеспечение. Просветительская работа в медицине | *1* |  |  |
| 66. | Современные методы диагностики и лечения | *1* |  |  |
| 67. | Современные методы диагностики и лечения | *1* |  |  |
| 68-70. | Резервное время | *1* |  |  |