**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА**

 **УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г.УСТЬ-ДЖЕГУТЫ»**

 Утверждаю



 Приказ№ 94/1 от 02.10.2023 г.

**Рабочая программа**

**по модулю «Человек и его здоровье»**

**дополнительного образования**

**для 10-11 класса**

**на 2022-2023 учебный год**

Разработана педагогом дополнительного образования

Эркеновой Венерой Османовной

**Пояснительная записка.**

Программа разработана для дополнительного образования детей в системе современного образования с целью выявления и развития способностей каждого ребенка, формирования духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Практические задачи данной программы можно определить следующим образом:

* обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
* адаптация их к жизни в обществе;
* формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
* организация содержательного досуга.

Учебно-воспитательные задачи курса по теме: «Человек и его здоровье» следующее:

* сознание и апробация здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе;
* развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы; формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и сущности человека в системе и не живого на Земле.

**Задачи курса:**

1.Создание и апробация здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе.

2.Развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы.

3.Формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

В рамках программы учащиеся должны научиться основам и правилам здорового образа жизни, придерживаться трех основополагающих культур: питания, движения и общения.

**Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей

2.Формирование здорового образа жизни в семье.

3.Развитие экологической культуры.

**Календарно – тематическое планирование в 10 – 11 классах**

**(102 часов, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***№*****п/п** | **Кол-во****часов** |  **Тема занятия** | **Дата** | **Примечание** |
| **По плану** | **По****факту** |
| **Педагогические основы здоровья** |
| 1 | **2** | Введение. Инструктаж по ТБ. Здоровье и его формирование  |  |  |  |
| 2 | **2** | Воспитание здорового человека (цели и методы).  |  |  |  |
| 3 | **2** | Слагаемые здорового образа жизни.  |  |  |  |
| 4 | **2** | Правила ЗОЖ  |  |  |  |
| 5 | **2** | Экологическая культура как фактор ЗОЖ  |  |  |  |
| 6 | **2** | Принципы устойчивого развития человеческого общества  |  |  |  |
| 7 | **2** |  Индивидуальная гигиена  |  |  |  |
| 8 | **2** | Гигиена в общественных учреждениях, в транспорте, на улице.  |  |  |  |
| 9 | **2** | Валеологические основы питания |  |  |  |
| 10 | **2** | Социально - нравственные основы здоровья |  |  |  |
| 11 | **3** | Внешние факторы и резервы здоровья.  |  |  |  |
| 12 | **2** | Практическое занятие: «Составление гигиенических рекомендаций по оздоровлению». Эволюция и классификация антропогенных факторов.  |  |  |  |
| **Понятие об антропогенных факторах.**  |
| 13 | **2** | Влияние человека на биосферу в ходе НТП.  |  |  |  |
| 14 | **2** | Антропогенное воздействие на биосферу. |  |  |  |
| 15 | **2** | Сущность экологического кризиса «редуцентов» |  |  |  |
| 16 | **2** | Практическое занятие: «Деятельность человека и ее влияние на экологическое равновесие  |  |  |  |
| **Глобальные проблемы человечества .** |
| 17 | **2** | Проблема перенаселения и демографическая ситуация в России. |  |  |  |
| 18 | **2** | Проблема нехватки пищевых и энергетических ресурсов. |  |  |  |
| 19 | **2** | Гиподинамия.  |  |  |  |
| 20 | **2** |  Проблема урбанизации; ее связь с депрессивным и стрессовым состоянием человека |  |  |  |
| 21 | **2** |  Проблема хронической усталости и недосыпания |  |  |  |
| 22 | **2** | Проблема электромагнитного излучения в общественных учреждениях, в быту, на улице. |  |  |  |
| 23 | **2** | Проблемы, связанные с использованием ПК  |  |  |  |
| 24 | **2** | Влияние сотовых телефонов на организм человека.Тестирование: «Мобильные устройства.» |  |  |  |
| 25 | **2** | Генетически- модернизированные продукты, вред или польза. |  |  |  |
| 26 | **3** | Аллергия. |  |  |  |
| 27 | **2** | Изучение проблемы ожирения у учащихся подросткового возраста. |  |  |  |
| 28 | **2** | Проблемы канцерогенеза |  |  |  |
| 29 | **2** | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни». |  |  |  |
| 30 | **2** | Практическая работа: «Составление рекомендаций по оздоровлению населения»  |  |  |  |
| **Психологические основы здоровья.**  |
| 31 | **3** | Психическое здоровье. |  |  |  |
| 32 | **2** | Эмоции и их влияние на здоровье человека. |  |  |  |
| 33 | **2** | Регуляция эмоционального возбуждения  |  |  |  |
| 34 | **2** | Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.Тест: «Биологические ритмы». |  |  |  |
| 35 | **2** | Стресс и его способы преодоления.Тест: «Что такое стресс и как его преодолеть?» |  |  |  |
| 36 |  **3** | Поведение и психика человека. |  |  |  |
| 37 |  **3** | Саморегуляция как источник эмоционального выживания. |  |  |  |
| 38 |  **3** |  Психология здоровогообраза жизни  |  |  |  |
| 39 | **2** | Практическая работа: «Составление индивидуальных рекомендаций по развитию и коррекции психических возможностей»  |  |  |  |
| **Организм здорового человека.** |
| 40 | **3** | Клетки, ткани, организм |  |  |  |
| 41 | **3** | ЦНС: мозг, нервы; органы чувств  |  |  |  |
| 42 | **3** | Органо-двигательная система |  |  |  |
| 43 | **3** | Сердечно- сосудистая система.  |  |  |  |
| 44 | **3** | Дыхательная система  |  |  |  |
| 45 | **3** | Пищеварительная система |  |  |  |
|  |