**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Поселковая средняя общеобразовательная школа Азовского района**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР Ибрагимова Л.С.  от 31 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МБОУ Поселковая СОШ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ритчер Л.С./ Приказ № 97 от 31.08.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Занимательная биология».**

**Валеология и евгеника – науки о здоровье человека.**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст обучающихся: 14 лет**

**Составитель программы: Новикова С.Н.**

**Реализация основной общеобразовательной программы**

**естественнонаучного профиля "Точка роста" на 2023-2024 учебный год**

**п. Новополтавский – 2023 год**

**1**. Пояснительная записка.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Актуальность программы в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питание.

Цель программы:

воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. освоение детьми практических навыков рационального питания;

4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

5. информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

6. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

7. развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «В мире естественных наук». Валеология и евгеника – науки о здоровье человека.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — 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;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

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

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

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.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.

**3. Содержание программы**.

1. Введение. Валеология и евгеника – науки о здоровье человека.

Культура здоровья. (6 ч.)

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания.  Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

2. Физическая активность (7 ч.)

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

3. Питание (10 ч.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни.  Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

4. Режим дня (6ч.)

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия.  Режим дня в разное время года

5. Гигиена (5 ч.)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки.  Исследование «Самая полезная зубная паста»

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
|  | ***Введение.*** ***Валеология и евгеника – науки о здоровье человека. Культура здоровья.*** | 6 |
|  | ***Физическая активность*** | 7 |
|  | ***Питание*** | 10 |
|  | ***Режим дня*** | 6 |
|  | ***Гигиена*** | 5 |

## [Популярные медицинские ресурсы. Интернет.](https://compress.ru/article.aspx?id=9755" \t "_blank)

<https://compress.ru/article.aspx?id=9755>

1. **Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа:**<http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>**.**