

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрации Шелаболихинского района по образованию

МБОУ "Новообинцевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

и.о. ЗУВР

Баканова Т.Л.,
Протокол №9
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Буянова Г.В.
Приказ №203
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
«Здоровый образ жизни»
для учащихся 10 класса
2023-2024 учебный год

Разработчик программы:
Пятков А.А.
учитель физической культуры

с. Новообинцево 2023 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Крутишинская СОШ» с учетом программы «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов». Программа рассчитана на учащихся 10 классов в количестве 34 часов (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты: 1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; 2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях. 3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; 6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; 7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты: 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 9) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; 10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Введение. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция
2	Вредные привычки и их профилактика. Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - выставка рисунков; - конференция; - беседа; - лекция; - проект
3	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Вирусы – внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис).	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект; - беседа
4	Простудные заболевания. Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.). Закаливание организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - беседа; - проект;
5	Питание и здоровье. Неправильное питание – результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - игра; - практика
6	Жилищные (бытовые) условия и здоровье. Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье	Социальное творчество. Познавательная - круглый стол; - проект
7	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемноценностное общение. Познавательная - лекция; - проект
8	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - тренинг; - беседа; - проект

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
Введение		
1	ЗОЖ, его составляющие	1
2	Окружающая среда и здоровье человека	1
Вредные привычки и их профилактика		
3	Курение: мы и наше потомство	1
4	Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка	1
5	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	1
6	Правда об алкоголе	1
7	Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм	1
8	Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка	1
9	Наркотики: зависимость и последствия	1
10	Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	1
11	Последствия токсикомании на организм подростка	1
Заболевания подростков, передающиеся половым путём		
12	Вирусы – внутриклеточные паразиты	1
13	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения	1
14	Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области	1
15	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	1
Простудные заболевания		
16	Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.)	1
17	Закаливание организма	1
18	Создание буклета	1
Питание и здоровье		
19	Неправильное питание – результат болезней	1
20	Культура питания	1
21	Витамины круглый год	1
22-23	Составление правильного рациона питания, в 23 зависимости от энергозатрат и калорийности	1
Жилищные (бытовые) условия и здоровье		
24	Гигиена жилища	1
25	Жилищные болезни	1
Экология здоровья		
26	Химические и биологические загрязнения и болезни человека	1
27	Электромагнитные излучения и их воздействие на организм	1
28	Компьютер и здоровье человека	1

Болезни цивилизации		
29	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)	1
30	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса	1
31	Биологические ритмы, их влияние на здоровье	1
32	Режим дня – залог здоровья	1
33-34	Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ	2

