МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области

Северо-Восточное управление образования

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Новое Мансуркино
муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____Фаткуллина Р.М.
(подпись)
(ФИО)
«30» августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 53 - од
от «31 »августа 2023г.

Директор _____
Гизатуллина Ф.Ф.

C=RU, OU=и.о.директора, O=ГБОУ СОШ с.Новое Мансуркино, CN=Гизатуллина Ф_Ф_, E="so_svu_n_mansur_sch@samara.edu.ru" 2023-09-17 13:09:41

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) курс внеурочной деятельности ***«Здоровый образ жизни»***

Класс 11

Общее количество часов по учебному плану 11 классы-34 часа в год(1 час в неделю)

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования.

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения гуманитарного и естественно-научного циклов
(название методического объединения)
Протокол №1 от «30»августа 2023 г.
Руководители ШМО _____Азамова И.И.
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями ФЗ от 29октября2012 №273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственногообразовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РоссийскойФедерацииот17.05.12г. №413.
Срок реализации программы - 2 года.
10 класс- 1 час в неделю,35часов в год; 11класс – 1час в неделю,34 часа в год

Цель: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье сбережения.
Задачи:
формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни засчет:
-формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную ииндивидуальную ценность;
-формирования отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек;
-формирования привычки правильного питания;
-формирования соблюдения режима дня и личной гигиены;
-формирования умения бороться со стрессовыми ситуациям, ведения активного спортивного образа жизни;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаютсяв процессе освоениякурса внеурочной деятельности «Здоровый образжизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированнуюмотивацию к обучению и познанию всфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
Личностные результаты должны отражать:
-формирование ценностного отношения к своему здоровью;
-формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемымна основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
-формированиецелеустремленностиинастойчивостивдостижениипоставленныхцелей;
-
Формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.
Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной

деятельности «Здоровый образ жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

-воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

-овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в

организации здорового образа жизни;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-Прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения взависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность ;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированиютелосложения и правильной осанки, подбирать Комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-

способностьвестинаблюдениязадинамикойпоказателейфизическогоразвитияиосанки,объективнооцениватьих,соотносясобщепринятыминормамиипредставлениями;солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметныерезультаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здоровый образ жизни, в единстве с освоениемпрограммного материала других образовательных дисциплин,универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты должны отражать: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план

деятельности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека,расширяющегосвободувыборапрофессиональнойдеятельностииобеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
-понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
пониманиекультурыдвиженийчеловека,постижениежизненноважныхдвигательныхумений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
поддержаниеоптимальногоуровняработоспособностивпроцессеучебнойдеятельности,активноеиспользованиезанятийфизическойкультуройдляпрофилактикипсихическогоифизического утомления;
-
владениеспособаминаблюдениязапоказателямииндивидуальногоздоровья,использованиеэтихпоказателейворганизацииипроведениисамостоятельныхформзанятийфизическойкультурой;
-умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
-умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений ,сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
-умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;
-проводить опросы;
-проводить самооценку и взаимооценку;
-осуществлять презентацию результат о в и публичные выступления.

Содержание курса внеурочной деятельности
10класс

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации занятий	Вид деятельности
1.	**Введение**	Раскрыть понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», составляющие здоровья. Раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для своего организма и организма близких тебе людей.		Дискуссия	Проблемно-ценностноеобщение. Познавательная

2.	**Здоровый образ жизни**	Здоровый образ жизни,его составляющие , значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких людей		Диспут Конференция Беседа Мониторинг	Проблемно-ценностное общение Познавательная
3.	**Закаливание и его значение в укреплении здоровья**	Процесс закаливания, значение принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, закаливающие факторы и результаты их воздействия на организм и здоровья человека.	Практическая работа «Разработка системы закаливания»	Лекция Беседа Диспут	Спортивно-оздоровительная Познавательная
4.	**Рациональное питание**	Значение питания в жизнедеятельности организма, гигиена питания, правильная обработка пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей	Практическая работа «Составление меню»	Лекция Беседа Дискуссия Решение ситуативных задач	Познавательная Проблемно-ценностное общение
5.	**Движение – это жизнь**	Значение двигательной активности в формировании систем органов и развитии выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	Практическая работа «Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики» Практическая работа «Составление режима дня»	Лекция Беседа Дискуссия Решение ситуативных задач	Познавательная
6.	**Виды травм и первая медицинская помощь**	Первая доврачебная помощь. Виды травм и способами оказания помощи, значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.	Практическая работа «Оказание ПМП при кровотечении» Практическая работа «Оказание ПМП при переломах и вывихах»	Решение ситуативных задач Лекция Виртуальная экскурсия на станцию скорой помощи	Познавательная Проблемно-ценностное общение

7.	**Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья**	Профилактика и еѐ значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций. Пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний. Меры предупреждения этих распространенных заболеваний.		Дискуссия Лекция	Проблемно-ценностное общение Познавательная
8.	**Чистота – залог здоровья**	Чистота тела и жилища- необходимые условия сохранения здоровья. Сущность понятия “экология жилища”.		Беседа Дискуссия Лекция	Социальное творчество Познавательная
9.	**Живые организмы и их влияние на здоровье**	Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для здоровья человека, а также организмами, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.	Практическая работа «ОказаниеПМП при укусе змеи»	Виртуальная экскурсия «Знакомство с лекарственными растениями»	Познавательная Проблемно-ценностное

Календарно-тематическое планирование
10класс

№	Тема	Дата	
		План	Факт
	Введение		
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит?		
	Тема «Здоровый образ жизни»		
2	Что такое здоровый образ жизни?		
3	Вредные привычки и асоциальное поведение, Причины их формирования. Диспут		
4	Курение и его вредное влияние на организм.		
5	Алкоголь – хороший растворитель, разрушает не только здоровье, но и всю жизнь.		
6	Мы скажем наркотикам – НЕТ!		
	Тема «Закаливание и его значение в укреплении здоровья»		
7	Основы закаливания организма.		
8	Система закаливания водой, воздухом, солнцем. Практическая работа «Разработка системы закаливания»		
	Тема « Рациональное питание»		
9	Рациональное питание – залог здоровья.		
10	Составляем свое меню. Практическая работа «Составление меню»		

11	Правила приготовления пищи.		
12	Витамины и микроэлементы.		
13	Нарушение гигиенических норм питания. Гельминтоз.		
Тема «Движение – этожизнь»			
14	Роль физической активности, виды спорта.		
15	Утренняя зарядка. Практическая работа «Составление комплекса Упражнений для утренней гимнастики»		
16	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.		
17	Физический труд как условие развития организма и залог здоровья.		
18	Правильный режим дня. Практическая работа «Составление режима дня»		
19	Туризм развивает твоѐ тело и душу.		
20	Правила поведения в природе.		
Тема « Виды травм и первая медицинская помощь».			
21	Доврачебная помощь, виды, еѐ роль. Виртуальная экскурсия на станцию скорой помощи.		
22	Термические повреждения.		
23	Кровотечения, виды. Практическая работа «Оказание ПМП при кровотечении»		
24	Переломы, вывихи, растяжения. Практическая работа «Оказание ПМП при переломах и вывихах»		
Тема « Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья»			
25	Заболевания ЖКТ. Профилактика патологий.		
26	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекций. Грипп и его профилактика.		
27	Прививки и вакцины – наши спасители?		
Тема « Чистота – залог здоровья»			
28	Гигиена жилища.		
29	Гигиена одежды и обуви.		
Тема « Живые организмы и их влияние на здоровье»			
30-31	Опасные растения, животные, грибы. Практическая работа «Оказание ПМП при укусе змеи		
32	Осторожно, клещи!		
33	Лекарственные растения и их применение.		
34	Продукция пчеловодства. Лечебные свойства меда.		
35	Промежуточная аттестация		

Содержание курса внеурочной деятельности
11класс

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации занятий	Вид деятельности

1.	**Введение**	Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.		Лекция	Проблемно-ценностноеобщение. Познавательная
2.	**Что мы знаем о себе?**	Здоровье - основное право человека. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всѐ же. Как управлять эмоциями.		Диспут Викторина Беседа	Проблемно-ценностное Познавательная Игровая
3.	**Экология здоровья.**	Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания.		Лекция Беседа решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение. Познавательная
4.	**Питание и здоровье**.	Неправильное питание – результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рационпитания.Калорийностьи энергозатраты.	Практическая работа «Составление меню»	Лекция Беседа Дискуссия Решение ситуативных задач	Познавательная Проблемно-ценностное
5.	**Пока мы дышим, мы**	Образ жизни. Вредные привычки и зависимость.	Практическая работа	Лекция, Семинар	Спортивно-оздоровительная

	живем	Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Социальные болезни. Семья и здоровье.	«Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики»	Тренинг: « Если захочу, то смогу победить»	деятельность. Познавательная
6.	**Здоровье-богатство во все времена**	В движении - жизнь. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества.	рактическая работа«Определение степени закаленности».	Решение ситуативных задач Лекция	Познавательная Проблемно-ценностное общение Спортивно-оздоровительная
7.	**Болезни цивилизации.**	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологичские ритмы, их влияние наздоровье.Режим дня– Залог здоровья.	Практическая работа «Составление режима дня»	Беседа Дискуссия Лекция Тренинг	Социальное творчество Познавательная
8.	**Вместилище мудрости человеческой**	Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учѐбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии.. Алгоритм выбора профессии.		Лекция Решение ситуативных задач	Познавательная Проблемно-ценностное общение

Календарно-тематическое планирование. 11класс

№	Тема	Дата	
		План	Факт
Введение			
Тема 1. Что мы знаем о себе?			
1	Здоровье - основное право человека.		
2	Факторы, влияющие на здоровье.		
3	Правила безопасности в быту.		
4	Как управлять эмоциями?		
Тема 2. Экология и здоровье			
5	Понятие окружающей среды.		
6	Химические и биологические загрязнения и болезни человека.		
7	Что мы знаем о воде? Роль воды для жизни и здоровья		
8	Электромагнитные излучения и их воздействие на организм.		
9	Компьютер и здоровье человека.		
10	Источники загрязнения среды.		
Тема 3. Питание и здоровье			
11	Неправильное питание -результат болезней.		
12	Культура питания.		
13	Витамины круглый год.		
14	Правильный рацион питания. Пр. р «Составление меню»		
15	Диета. Режим питания.		
16	Питание при болезнях. Маркировка продуктов.		
Тема «Пока мы дышим, мы живем»			
17	Образ жизни.		
18	Вредные привычки и зависимости.		
19	Семья и здоровье.		
20	Двигательная активность. Пр. р «Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики»		
Тема « Здоровье – богатство во все времена»			
21	Культура здорового образа жизни и народные традиции.		
22	Творческая активность, здоровье и долголетие.		
23-24	Различные методики оздоровления Пр.р «Определение степени закаленности».		
25	Спорт и жизнь		
26	Опасности малоподвижного образа жизни.		
Тема «Болезни цивилизации»			
27	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и др)		
28	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса.		
29	Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Пр.р «Составление режима дня»		
Тема « Вместилище мудрости человеческой»			

30-31	Развиваем свои способности.		
32	Применение биологических знаний в медицине.		
33	Промежуточная аттестация		
34	Итоговое занятие		

Список литературы**:**

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А.Максименко. – Москва: ООО«Манн,ИвановиФербер»,2019.
2. ИоноваЛ.Здоровые привычки.– Москва:АльпинаБизнесБукс,2013.
3. ДжурекС.Ешьправильно,бегибыстро.-Москва:ООО«Манн,ИвановиФербер»,2014.
4. Здоровье народа - богатство страны. – Москва: Советская Россия, 1989.
5. Малахов Г.П. Основы здоровья. – Ростов: Феникс, 2003.
6. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. – М.: Советское здравоохранение, 1981.
7. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1995.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Санкт Петербург: 1997.

Интернет-ресурсы:

https://zdobraz.ru/
https://portzdorov.ru/
https://zdoru.ru/
https://anatomiya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove

Технические средства обучения:

Мультимедийный проектор
Экран для демонстрации учебных фильмов