

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 14

МБОУ СОШ № 14

РАССМОТРЕНО

заседание ШМО


Ермакова С. Г.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

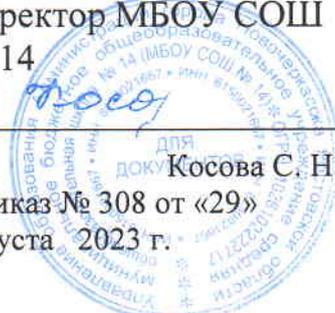
СОГЛАСОВАНО

заседание МО


Лапшина Е. Ю.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 14


Косова С. Н.
Приказ № 308 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

для обучающихся 10 -11 классов

г. Новочеркасск

2023год

Содержание курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни». 10 класс

Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 часов)

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. 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 всё же. Как управлять эмоциями.

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)

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. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Тема 3. Принципы здорового питания (7 часов)

Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

Тема 5. Здоровье - богатство во все времена (8 ч)

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. 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. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (5 часов)

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 учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни». 11 класс

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое (6 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (5 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Планируемые результаты внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни».

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие координационных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене
- формирование знаний о здоровом образе жизни,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний об атлетической гимнастике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- обучение и совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании и т.д.
- выполнение тестовых нормативов

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Виды испытаний позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Универсальными компетенциями обучающихся при получении начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

- понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

- активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи. Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- владеть рядом общих приемов решения задач;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию обучающихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности).

Обучающийся научится:

- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- применять знания гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- приобретать опыт взаимодействия с окружающим миром;
- принимать и выполнять правила безопасного поведения в природе;
- принимать и выполнять правила безопасного поведения в быту;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- знать значение и правила закаливания;
- выполнять правила этикета за столом;
- знать и применять правила безопасности на воде;

- знать устройство кожи, органов пищеварения;
- вести и соблюдать здоровый образ жизни;
- знать причины некоторых болезней и правила оказания первой помощи;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни».

Класс: 10

Количество часов: 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Что мы знаем о себе?	5
2	Окружающая среда и здоровье человека.	5
3	Принципы здорового питания.	7
4	Пока мы дышим, мы живем.	4
5	Здоровье – богатство во все времена.	8
6	Вместилище мудрости человеческой.	5

Класс: 11

Количество часов: 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в	6

	покое	
2	Занятого человека и грусть-тоска не берет	4
3	Мельница сильна водой, а человек едой	13
4	В здоровом теле – здоровый дух	11

Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни». 10 класс

№ П/П	Тема занятия	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
		34	23	11		
Тема 1. Что мы знаем о себе?		5	3	2		
1	Здоровье - основное право человека.	2	1	1		
2	Во сне и наяву.	2	1	1		
3	Как управлять эмоциями?	1	1	-		
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.		5	4	1		
4	Понятие окружающей среды.	2	2	-		
5	Вода как фактор биосферы.	2	1	1		
6	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1	-		
Тема 3. Принципы здорового питания.		7	5	2		
7	Пищевые привычки.	1	1	-		

	Растительная и животная пища.					
8	Психология питания.	1	1	-		
9	Энергия и ее расход.	2	1	1		
10	Правила здорового питания.	1	1	-		
11	Диета. Режим питания.	2	1	1		
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		4	3	1		
12	Образ жизни.	2	1	1		
13	Семья и здоровье.	2	2	-		
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.		8	6	2		
14	Культура здорового образа жизни.	4	3	1		
15	Спорт и жизнь.	4	3	1		
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		5	2	3		
16	Развиваем свои способности.	2	2	-		
17	Применение биологических знаний в медицине.	1	-	1		
18	Алгоритм выбора профессии.	1	-	1		
19	Создаем портфолио.	1	-	1		

Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни». 11 класс

№П/П		Количество часов
------	--	------------------

	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
		34	13	21
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое		6	3	3
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	1	1
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4	2	2
4	Профориентация и выбор профессии	2	1	1
5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	1
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		13	4	9
7	Энергия и энергозатраты	1	1	-
8	Масса тела и калорийность рациона	3	1	2
9	Физическая нагрузка	2	1	1
10	Водный режим	3	1	2

11	Правила здорового питания Вкусное и полезное меню на неделю	3	1	2
		1	-	1
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		11	4	7
12	Возможности вашего организма	2	1	1
13	Спорт и жизнь	1	1	-
14	Питание и спортивный результат	3	1	2
15	Как улучшить спортивный результат(о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	1	1
16	Опасности малоподвижного образа жизни	1	1	
17	Подготовка к сдаче ГТО Что необходимо знать	1	1	
	Итого	34		

Список литературы и интернет - ресурсов.

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М.Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л.Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва.ООО «Манн, Иванов и Фербер»,2014 -(Yesh_pravilno_read.pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped.pdf) 5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон(rastit-dieta-read_stamped.pdf)
5. Здоровый сон без стресса. -Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped.pdf)

6. Рецепты здоровья и долголетия- Л.Кемпбелл.Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

7. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно– БреттБлюменталь-(<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)

8. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008

