

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ №38 от 30.08.2023 г.
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Основы здорового образа жизни»

Уровень общего образования:

основное среднее образование 10-11 класс

Количество часов:33

Учитель: Изотова. М. С.

Направление: спортивно-оздоровительное

2023-2024 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 11 декабря 2020г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

Цель: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:
- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Программа «Основы здорового образа жизни» рассчитана на 34 учебные недели, 1 час в неделю. Срок реализации программы 1 год.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»**

Личностные результаты:

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и

воспитательной деятельности, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

- **воспитание российской гражданской ответственности:** Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- **патриотическое воспитание:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- **духовно-нравственное воспитание:** Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **эстетическое воспитание:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; воспитание культуры речи, письма, организованности в работе, красоты собственного познания.
- **формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- **трудовое воспитание:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- **экологическое воспитание:** Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- **ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- 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.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- 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, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- 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.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи; Ученик получит возможность научиться:
 - объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
 - ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
 - находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
 - анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
 - создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
 - работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
 - проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

- 2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- 3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
- 4.Влияние факторов риска на здоровье человека;
- 5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- 6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- 7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- 8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- 9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- 10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- 11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- 12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Основное содержание
1	1.Введение (1ч)	Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.
2	2.Здоровый образ жизни (5ч)	Раскрыть понятие “здорового образа жизни”,его составляющих ,раскрыть значениекультуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.
3	3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)	Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.
4	4. Рациональное питание.(6ч)	Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи,как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального

		питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.
5	5. Движение – это жизнь.(7ч)	Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.
6	Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)	Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)	Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний
8	Чистота – залог здоровья.(3ч)	Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.
9	Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)	Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Учебно-методический комплект

Список литературы:

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл – М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019. 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)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped.pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Тематическое планирование

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение		
1	Культура здорового образа жизни и ее составляющие.	1	1.09
2	Ответственное отношение к своему здоровью.	1	8.09
2.	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения. Здоровый стиль жизни учащегося		
3	Ценность физического здоровья. Здоровье и резервы организма.	1	15.09
4	Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья	1	22.09
5	Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся	1	29.09
6	Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося	1	6.10
3.	Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни		
7	Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология».	1	13.10
8	Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание	1	20.10
9	Культура питания.	1	27.10
10	Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья.	1	10.11
4.	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье		
11	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического.	1	17.11
12	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.	1	24.11
13	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье учащегося..	1	1.12
14	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики	1	8.12
5.	Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни.		
15	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье.	1	15.12
16	Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры.	1	22.12
17	Роль природы в сохранении и укреплении здоровья.	1	29.12
18	Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения.	1	12.01
6.	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья		
19	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья.	1	19.01
20	Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства.	1	26.01
21	Психологическая культура и ее роль в сохранении и	1	2.02

	укреплении здоровья.		
7.	Нравственное здоровье личности		
22	Здоровье как общечеловеческая ценность.	1	9.02
23	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	1	16.02
24	Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки.	1	1.03
8.	Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья		
25	Функции самовоспитания в формировании личности.	1	15.03
26	Внутренний мир личности и самопознание.	1	22.03
27	Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания.	1	5.04
9.	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося		
28	Биоритмологические особенности человека. Профессия и здоровье.	1	12.04
29	Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года	1	19.04
30	Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности.	1	26.04
10.	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни		
31	Потребности личности. Жизненные цели и ценности.	1	3.05
32	Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни.	1	10.05
11.	Итоговое занятие(1 ч)		
33	Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни	1	17.05
	Итого:	33	