

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования администрации городского округа Мытищи

МБОУ СОШ № 29

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Культура здорового образа жизни»**

для обучающихся 10-11 классов
на 2023-2024 уч.год

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» в 10-11 классах составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; □ Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20; □ СанПиН 1.2.3685-21;

Направление программы – спортивно – оздоровительное Срок реализации -2 года

Рабочая программа рассчитана на 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Промежуточная аттестация освоения курса внеурочной деятельности предусмотрена по итогам полугодовых отметок с фиксацией в электронном журнале результата «зачёт/ незачёт».

Внеурочная деятельность курса «Культура здорового образа жизни» предназначена для учащихся 10-11х классов. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Культура здорового образа жизни» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Целью курса: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

- формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациям, ведения активного спортивного образа жизни.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты. **Личностные результаты направлены:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде;
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Метапредметные результаты.

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой; - извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. Что мы знаем о себе? (10 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.

Виды деятельности: беседа, практико - ориентированные занятия, тестирование, арттехнологии, игровые занятия. Викторина « Кожа – зеркало здоровья».

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека (10 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.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профилактических тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Принципы здорового питания (14 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.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, составление меню. Выпуск стенгазет. Проект « Мир вокруг меня». Викторина « Корзина грецких орехов». Ролевая игра-конференция « Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (8 часов)

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

Виды деятельности: лекции, семинары, *тренинг*: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек», «Право выбора», тестирование.

Тема 5. Здоровье - богатство во все времена (16 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.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Практическая работа «Определение степени закаленности».

Проект «Как стать долгожителем?».

Тренинги: «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра».

Конкурс рисунков. Викторина « О пользе закаливания».

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (10 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.

Виды деятельности: беседа, тестирование, арт-технологии, практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Формы организации и виды деятельности

Раздел	Формы организации	Виды деятельности
Что мы знаем о себе	Мониторинг	Анкетирование, тестирование
Окружающая среда и здоровье человека.	Круглый стол, викторина, деловая игра, диалог, семинар	Работа с литературными источниками и Интернет - ресурсами, анкетирование, беседа, коллаж
Принципы здорового питания.	Презентация, виртуальные экскурсии, реферат, мини – доклад, диспут , конференция, интеллектуальная игра	Беседа, выпуск газеты, анкетирование, защита мини - проекта, работа в парах
Пока мы дышим, мы живем	Диспут, конференция, викторина, устный журнал, олимпиада	Создание рисунков и плакатов, игра, беседа, рассказ, практическая работа
Здоровье – богатство во все времена.	Диспут, конференция, викторина, устный журнал,	Беседа, выпуск газеты, анкетирование, защита мини - проекта, работа в парах
Вместилище мудрости человеческой.	Круглый стол, викторина, деловая игра, диалог, семинар	Работа с литературными источниками и Интернет - ресурсами, анкетирование, беседа, коллаж

III. Тематическое планирование.

№ П/П	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		68	46	22
Тема 1. Что мы знаем о себе?		10	6	4
1	Здоровье - основное право человека.	4	2	2
2	Во сне и наяву.	4	2	2
3	Как управлять эмоциями?	2	2	-
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.		10	8	2
4	Понятие окружающей среды.	4	4	-
5	Вода как фактор биосферы.	4	2	2
6	Социальные сети и компьютерные игры.	2	2	-
Тема 3. Принципы здорового питания.		14	10	4
7	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	2	2	-
8	Психология питания.	2	2	-
9	Энергия и ее расход.	4	2	2
10	Правила здорового питания.	2	2	-
11	Диета. Режим питания.	4	2	2
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		8	6	2
12	Образ жизни.	4	2	2
13	Семья и здоровье.	4	4	-
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.		16	12	4
14	Культура здорового образа жизни.	8	6	2
15	Спорт и жизнь.	8	6	2
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		10	4	6
16	Развиваем свои способности.	4	4	-
17	Применение биологических знаний в медицине.	2	-	2
18	Алгоритм выбора профессии.	2	-	2
19	Создаем портфолио.	2	-	2

Список литературы и интернет - ресурсов.

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров,
2. Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019

3. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
4. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 (Yesh_pravilno_read.pdf)
5. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped.pdf)
6. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read_stamped.pdf)
7. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped.pdf)
8. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
9. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно –
10. Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
11. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
12. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО « Планета»,2016
13. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни.
14. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.