

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования Кировской области
Муниципальное образование «Город Киров»
МБОУ СОШ с УИОП № 9 г. Кирова

Программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»

(11 класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480);
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034);
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

Данная программа предназначена для учащихся 11 класса. Курс рассчитан на 1 год обучения в объеме 34 часа, занятия проходят 1 раз в неделю.

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

Задачи: формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественной и индивидуальной ценности;
- 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 ситуациями, ведения активного спортивного образа жизни;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере 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, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

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, ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; способность 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;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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 «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественно-научные 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 результатов и публичные выступления.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Тема	Теория	Практика	Форма организаци и занятий	Вид деятельности
1.	Введение	Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.		Лекция	Проблемно-ценностное общение. 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 всё же. Как управлять эмоциями.		Диспут Викторина Беседа	Проблемно-ценностное общение. 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 рацион питания. Калорийность и энергозатраты.	Практическая работа «Составление меню»	Лекция Беседа Дискуссия Решение ситуативных задач	Познавательная Проблемно-ценностное общение
5.	Пока мы дышим, мы живем	Образ жизни. Вредные привычки и зависимость. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Социальные болезни. Семья и здоровье.	Практическая работа «Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики»	Лекция, Семинар Тренинг: «Если захочу, то смогу победить»	Спортивно-оздоровительная 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.	Практическая 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. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья.	Практическая работа «Составление режима дня»	Беседа Дискуссия Лекция Тренинг	Социальное творчество Познавательная

8.	Вместилище мудрости человеческого	<p>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.. Алгоритм выбора профессии.</p>		<p>Лекция Решение ситуативных задач</p>	<p>Познавательная Проблемно-ценностное общение</p>
----	--	---	--	--	---

Календарно-тематическое планирование

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

30-31	Развиваем свои способности.	1	
32	Применение биологических знаний в медицине.	1	
33	Промежуточная аттестация	1	
34	Итоговое занятие	1	

Список литературы:

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А.Максименко. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
2. ИоноваЛ. Здоровые привычки.– Москва: Альпина Бизнес Букс, 2013.
3. ДжурекС. Ешь правильно, беги быстро. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
4. 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://anatomya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>

Технические средства обучения:

Мультимедийный проектор
Экран для демонстрации учебных фильмов