Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Новая Смаиль Малмыжского района Кировской области

**Согласовано: Утверждаю:**

Заместитель директора по ВР Директор МКОУ СОШ с.Н-Смаиль

\_\_\_\_\_\_\_\_ Асанова О. М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Гильмутдинов И.Г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровый образ жизни»

для учащихся 10-11 классов

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель: Бикмухаметова

Ирина Габдулхаевна,

учитель химии и биологии

первой квалификационной

категории

c. Новая Смаиль 2023

Пояснительная записка

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 декабрь 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 компетенцийведения 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.

# 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, способствующиепроцессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

* **воспитание российской гражданственности:** 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 информационнокоммуникационных 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.

# Содержание курса внеурочной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| 1 | 1.Введение (1ч) | Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. | эссе-размышление «Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относится к своему здоровью?» |
| 2 | 2.Здоровый образ жизни (5ч)  . | Раскрыть понятие “здорового образа жизни”,его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей. | акция «Вредным привычкам – нет!» |
| 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. | учебно-  исследовательская деятельность |
| 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. | практическое работа |
| 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. | практическое занятие с  учителем физкультуры |
| 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. | Встреча с медицинскими работниками Новосмаильского ФАП |
| 7 | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч) | Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний | проектная деятельность |
| 8 | Чистота – залог здоровья.(3ч) | Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”. | проектная деятельность |
| 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. | проектная деятельность |

**Тематическое планирование**

**10-11 класс (1час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Введение (1 ч)** | 1 | 1 | 0 |
|  | **Здоровый образ жизни (6ч)** |  |  |  |
| 2 | Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье | 1 | 1 | 0 |
| 3 | Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”) | 1 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вредные привычки ,причины их формирования. | 1 |  | 1 |
| 5 | Курение и его вредное влияние на организм. | 1 |  | 1 |
| 6 | Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь. | 1 |  | 1 |
| 7 | Акция “Скажи наркотикам -НЕТ” | 1 |  | 1 |
| **3** | **Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)** |  |  |  |
| 8 | Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. | 1 | 1 |  |
| 9 | Закаливание водой и солнцем . | 1 | 1 |  |
| 10 | Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | 1 | 1 |  |
|  | **Рациональное питание.(4 ч)** |  |  |  |
| 11 | Понятие рационального питания и его значение . | 1 | 1 |  |
| 12 | Режим питания. | 1 |  | 1 |
| 13 | Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания | 1 |  | 1 |
| 14 | Правильное приготовление пищи. | 1 | 1 |  |
| **5** | **Движение – это жизнь.(6ч)** |  |  |  |
| 15 | Роль физических упражнений. | 1 | 1 |  |
| 16 | Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений | 1 |  | 1 |
| 17 | Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте. | 1 | 1 |  |
| 18 | Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма | 1 | 1 |  |
| 19 | Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. | 1 |  | 1 |
| 20 | Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе | 1 |  | 1 |
| **6** | **Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)** |  |  |  |
| 21 | Что такое первая доврачебная помощь,её роль | 1 | 1 |  |
| 22 | Ушибы , ожоги: твои действия. | 1 |  | 1 |
| 23 | .Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении. | 1 |  | 1 |
| 24 | Виды кровотечений и первая помощь при них. | 1 |  | 1 |
| 25 | Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить | 1 |  | 1 |
| **7** | **Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)** |  |  |  |
| 26 | Понятие профилактики . Грипп и его профилактика | 1 |  | 1 |
| 27 | Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение | 1 |  | 1 |
| **8** | **Чистота – залог здоровья.(3ч)** |  |  |  |
| 28 | Соблюдай чистоту жилища | 1 | 1 |  |
| 29 | Гигиена одежды и обуви | 1 |  | 1 |
| 30 | В чистом теле -здоровый дух | 1 |  | 1 |
| **9** | **Живые организмы и их влияние на здоровье.(4ч)** |  |  |  |
| 31 | Ядовитые грибы, растения ,животные | 1 |  | 1 |
| 32 | Лекарственные растения и их применение | 1 |  | 1 |
| 33 | Защита проектов | 1 |  | 1 |
| 34 | Итоговое занятие, экскурсия на природу | 1 |  | 1 |
|  | **итого** | 34 | 12 | 22 |

**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

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)

1. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktikeread\_stamped. pdf)
2. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped. pdf )
3. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped. pdf)
4. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
5. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – Бретт Блюменталь -

[(https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx)](https://www.google.com/url?q=https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx&sa=D&ust=1572887203711000)

**Интернет-ресурсы**

* [«http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zdorovajaplaneta.ru%2Fzdorovyj-obraz-zhizni-zozh%2F) – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни
* www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
* www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
* www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России; www.valeo.akipkro.ru– школы здоровья Алтайского края;
* www.mosedu.ru – информационный портал Департамента образования Москвы

(раздел «Здоровье и образованииe);

* www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества); www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
* www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);
* www.zdd.lseptember.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;
* www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
* www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;
* www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
* www.pedsovet.orq – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»); www.2020strateqy.ru – «Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года (экспериментальная группа «Новая школа»);
* www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
* www.schoolsave.ru – информационный портал «Безопасность наших школ»;
* www.portal-healfh.ru – информационный портал о здоровье;
* www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;
* www.lib.sportedu.ru – сайт журнала «Физическая культура»;
* www.fskn.qov.ru – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков;
* www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
* www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»; www.netzavisimosti.ru – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013г. № 240 –V «Об образовании в Республике Бурятия».
3. 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).
4. 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».
5. 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.
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 11 декабрь 2020г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

**Цель**: Формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

**Задачи:**

-формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;

-формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;

-формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья; -побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового стиля жизни.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «название»**

**Личностные результаты:**

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и воспитательной деятельности, способствующиепроцессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

* **воспитание российской гражданственности:** здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического, взаимоотношения между людьми и здоровье, роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни, социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.
* **патриотическое воспитание:** изучение биографий ученых гигиенистов, внесших вклад в развитие отечественной гигиены и санитарии, физиологии сохранения здоровья человека Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Взаимоотношения между людьми и здоровье. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.
* **духовно-нравственное воспитание:** воспитание культуры здорового образа жизни и ее составляющие **.**
* **эстетическое воспитание:** добро и красота в сохранении и укреплении здоровья, мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки, самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости.
* **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:** санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни, интерес к практическому изучению профессий и труда санитарии и гигиены, медицины 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 с целью сохранения здоровья.
* **ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных способах сохранения здоровья, зависимости здоровья человека с природной и социальной средой;овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;овладение способами сохранения здоровья.

**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 информационнокоммуникационных технологий.

**Предметные результаты: иметь представление о:**

* + роли культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности учащегося;
  + роли гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
  + методах и средствах профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
  + культуре питания;
  + социальных болезнях личности;
  + роли психоэмоционального состояния в сохранении и укреплении здоровья;
  + нравственных установках в сохранении и укреплении здоровья;  биоритмологических особенностях человека;
  + способах организации жизнедеятельности учащегося. **знать:**
  + составляющие здорового образа жизни человека;
  + методы сохранения и укрепления физического, псхихического и нравственного здоровья;
  + воздействие психоактивных веществ на здоровье человека и мерах борьбы с ними;  влияние экологических факторов на здоровье человека;  *овладеть навыками и умениями:*
  + применения методов сохранения и укрепления физического, психического, нравственного здоровья;
  + рационального питания для сохранения и укрепления здоровья;
  + пользования услугами учреждений здравоохранения, лечения простудных заболеваний;  преодоления вредных привычек;
  + противодействия негативному влиянию со стороны социального окружения;
  + разработки индивидуальной программы здорового образа жизни;
  + организации собственной жизнедеятельности;
  + использования способов, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным экологическим условиям.

# Содержание курса внеурочной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| 1 | Понятие о культуре здорового образа жизни: введение  (12ч) | Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Здоровье и болезнь. Виды здоровья: физическое здоровье, психологическое здоровье, духовное здоровье, общественное здоровье. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки.  Понятие «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью. | Беседа («Как быть здоровым?», «Составляющие здоровья» и др.), эссеразмышление («Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относится к своему здоровью?» и т.д.). |
| 2 | Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни  учащегося (4 ч) | Ценность физического здоровья.  Здоровье и резервы организма. Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья (гиподинамия, нарушение осанки и др.). Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся (двигательная активность, занятия спортом, закаливание и др.). Здоровый образ жизни. Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося. Роль здорового стиля жизни в сохранении и укреплении здоровья юноши, девушки. | Практическое занятие 1 Оценка своего физического состояния (совместно с медицинским работником школы и учителем физической культуры Освоение комплекса физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Практическое занятие 2 Дискуссия на тему «Основные проблемы здоровья юноши и девушки в современных условиях» по итогам самостоятельного изучения публикаций в СМИ, научнопопулярных изданиях по проблеме здоровья и здорового образа жизни. По итогам дискуссии учащимся - оформление коллажа или стенгазеты. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Санитарногигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа  жизни (4 ч) | Понятия «санитария», «гигиена»,  «медицина», «валеология». Роль гигиены юноши и девушки в сохранении и укреплении здоровья. Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание (бережливость, аккуратность, дисциплинированность и др.). Культура питания. Системы питания и их роль в сохранении и укреплении здоровья. Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья. Медицинские учреждения и особенности их деятельности. Культура потребления медицинских услуг. | Практическое занятие (2 ч) Встреча со специалистами - представителями учреждений здравоохранения (или экскурсия в учреждение здравоохранения). Дискуссия по проблеме, которая обсуждалась на встрече со специалистами («Гигиена тела и здоровье», «Методы профилактики простудных и инфекционных заболеваний», «Как правильно питаться» и  т.д.). |
| 4 | Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на  здоровье (4 ч) | Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Взаимоотношения между людьми и здоровье. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.).  Психоактивные вещества, их влияние на здоровье учащегося. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики. | Практическое занятие(2 ч) Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.). Тренинг готовится и проводится совместно с педагогом-психологом. |
| 5 | Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа  жизни (4 ч) | Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье.  Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры. Влияние радиации. Адаптационные возможности организма юноши и девушки в ситуации экологического неблагополучия. Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения. Экологические ценности и экологическая ответственность. | Практическое занятие (2 ч) Составление «Экологического паспорта школы». |
| 6 | Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении  здоровья (3 ч) | Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Регуляция эмоциональной сферы. Стресс и дистресс. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Психологическая культура и ее | Практическое занятие(1 ч) Изучение методов снятия стресса, релаксации.  Тренинговые упражнения |
|  |  | роль в сохранении и укреплении здоровья. |  |
| 7 | Нравственное здоровье личности.  3 ч) | Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей. Нравственный выбор и свобода выбора. Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки. | Практическое занятие (1 ч) Использование интерактивных методов («Ассоциации»,  «1х2х4» и др.). |
| 8 | Роль  самовоспитания в сохранении и укреплении  здоровья (3 ч) | Функции самовоспитания в формировании личности. Самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости. Внутренний мир личности и самопознание. Воля и характер.  Стремление к совершенству.  Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания. | Практическое занятие (1 ч) Разработка индивидуального плана самовоспитания. |
| 9 | Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности  учащегося (4 ч) | Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления. Предупреждение умственного и физического утомления. Профессия и здоровье. Женский и мужской труд. Организация активного оздоровительного отдыха. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года. Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности. | Практическое занятие(2 ч) Исследование  индивидуальных биоритмов, заполнение карты саморегистрации временных затрат, составление режима дня и недели. |
| 10 | Разработка индивидуальной программы здорового образа  жизни (2 ч) | Потребности личности. Жизненные цели и ценности. Способы организации жизнедеятельности. Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни. Содержательное наполнение индивидуального плана здорового образа жизни. | Практическое занятие (1 ч) Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (определение целей, задач, этапов, направлений, содержания, форм и методов), презентация индивидуальных разработок (по желанию учащихся). |
| 11 | Итоговое занятие(1 ч) | Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни | конференция. |

**Тематическое планирование**

**\_\_10-11\_ класс (1час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1.** | **Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение** | **2** | **1** | **1** |
| 1 | Культура здорового образа жизни и ее составляющие. | 1 | 1 |  |
| 2 | Ответственное отношение к своему здоровью. | 1 |  | 1 |
| **2.** | **Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения. Здоровый стиль жизни учащегося** | **4** | **2** | **2** |
| 3 | Ценность физического здоровья. Здоровье и резервы организма. | 1 | 1 |  |
| 4 | Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья | 1 | 1 |  |
| 5 | Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся | 1 |  | 1 |
| 6 | Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося | 1 |  | 1 |
| **3.** | **Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни** | **4** | **2** | **2** |
| 7 | Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология». | 1 | 1 |  |
| 8 | Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание | 1 | 1 |  |
| 9 | Культура питания. | 1 |  | 1 |
| 10 | Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья. | 1 |  | 1 |
| **4.** | **Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье** | **4** | **1** | **3** |
| 11 | Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. | 1 | 1 |  |
| 12 | Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. | 1 |  | 1 |
| 13 | Психоактивные вещества, их влияние на здоровье учащегося.. | 1 |  | 1 |
| 14 | Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики | 1 |  | 1 |
| **5.** | **Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни.** | **4** | **2** | **2** |
| 15 | Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. | 1 |  | **1** |
| 16 | Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры. | 1 | 1 |  |
| 17 | Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. | 1 | 1 |  |
| 18 | Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения. | 1 |  | 1 |
| **6.** | **Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья** | **3** | **1** | **2** |
| 19 | Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. | 1 | 1 |  |
| 20 | Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. | 1 |  | 1 |
| 21 | Психологическая культура и ее роль в сохранении и | 1 |  | 1 |
|  | укреплении здоровья. |  |  |  |
| **7.** | **Нравственное здоровье личности** | **3** | **2** | **1** |
| 22 | Здоровье как общечеловеческая ценность. | 1 | 1 |  |
| 23 | Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей. | 1 | 1 |  |
| 24 | Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки. | 1 |  | 1 |
| **8.** | **Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья** | **3** | **2** | **1** |
| 25 | Функции самовоспитания в формировании личности. | 1 | 1 |  |
| 26 | Внутренний мир личности и самопознание. | 1 | 1 |  |
| 27 | Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания. | 1 |  | 1 |
| **9.** | **Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося** | **4** | **1** | **3** |
| 28 | Биоритмологические особенности человека | 1 |  | 1 |
| 29 | Профессия и здоровье. | 1 |  | 1 |
| 30 | Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года | 1 |  | 1 |
| 31 | Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности. | 1 | 1 |  |
| 10. | **Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни** | **2** | **1** | **1** |
| 32 | Потребности личности. Жизненные цели и ценности. | 1 | 1 |  |
| 33 | Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни. | 1 |  | 1 |
| **11.** | **Итоговое занятие(1 ч)** | **1** | **-** | **1** |
| 34 | Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни | 1 |  | 1 |
|  | **итого** | **34** | **15** | **19** |

**Учебно-методический комплект Список литературы:** 1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.

1. Аксючиц, И.В. Профилактика употребления психоактивных веществ: пособие для психологов и педагогов общеобразоват. учреждений / И.В. Аксючиц. - Минск: Нац.

ин-т образования, 2009. – 216 с.

1. Березовская, Т.П. Эмоциональное развитие личности старшеклассников: метод.

пособие / Т.П. Березовская; науч. ред. Л.Н. Рожина. – Мн.: БГПУ, 2003. – 25 с.

1. Гутковская, Е.Л. Психопрофилактика в школе: пособие для педагогов, шк.

психологов, студентов пед. вузов / Е.Л. Гутковская. – Мн.: Бел. навука, 2003. – 123 с.

1. Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (комплексный подход): метод. рек. // Сборник нормативных документов мин. образ. РБ. – 2006. - №15. – С.54-111.
2. Духовность человека: педагогика развития: учеб. пособие / Н.В. Михалкович [и др.] ; под ред. Н.В. Михалковича. – Мн.: Тесей, 2006. – 400 с.
3. Кальченко, Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников / Е.И. Кальченко. – М.: Просвещение, 1984. – 127 с.
4. Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы лекций, бесед, факультативных занятий): пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 224 с.
5. Луговцова Е, И. Формирование позитивной привязанности: от человека к окружающему миру: учеб. – метод. пособие для соц. педагогов, психологов, кл. руков., воспитат. / Е.И. Луговцова, М.С. Бойко, О.М. Савчик. – Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 208 с.
6. Мансурова, С.Е. Здоровье человека и окружающая среда / С.Е. Мансурова, О.А. Шклярова. – 2-е издание. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2007. – 112 с.
7. Ростовцев, В.Н. Основы культуры здоровья: пособие для педагогов и воспитателей учреждений образования / В.Н. Ростовцев, В.М. Ростовцева. - Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 120 с.
8. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
9. Тесова, Е.Г. Выполни себя: Программно-методические рекомендации по подготовке подростков к самовоспитанию / Е.Г. Тесова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Белорусский фонд социальной поддержки детей и подростков «Мы – детям», 1999. – 100 с.

**Интернет - ресурсы:**

* [«http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zdorovajaplaneta.ru%2Fzdorovyj-obraz-zhizni-zozh%2F) – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни
* www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
* www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
* www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России; www.valeo.akipkro.ru– школы здоровья Алтайского края;
* www.mosedu.ru – информационный портал Департамента образования Москвы

(раздел «Здоровье и образованииe);

* www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества); www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
* www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);
* www.zdd.lseptember.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;
* www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
* www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;
* www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
* www.pedsovet.orq – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»); www.2020strateqy.ru – «Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года (экспериментальная группа «Новая школа»);
* www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
* www.schoolsave.ru – информационный портал «Безопасность наших школ»;
* www.portal-healfh.ru – информационный портал о здоровье;
* www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;
* www.lib.sportedu.ru – сайт журнала «Физическая культура»;
* www.fskn.qov.ru – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков;
* www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
* www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»; www.netzavisimosti.ru – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.