

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО МАОУ
школы-интерната № 1
/ С.С. Сидуртбаева
протокол № 1
«23» 06 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе МАОУ
школы-интерната № 1
А.А. / Кузнецов Р.В.
от «23» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ школы-
интерната № 1
О.Э. Вчерашняя
приказ № 01-04-223/1
от «23» 06 2021 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Основы здорового образа жизни»

10-11 классы

Составители:

Васильев А.П., учитель 1-й квалификационной категории

Красноярск, 2021 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для составления рабочей программы курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» являются следующие нормативные документы:

- - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 в действующей редакции;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Устав школы-интерната

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

Задачи курса:

- формирование у учащихся здорового образа жизни;
- формирования навыков сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;
- формирование отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек;
- формирование привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациями.

Класс	Количество часов в неделю, на уровень	Форма работы	Формы промежуточной аттестации
10	1/34	Занятие	Индивидуальный паспорт здоровья
11	1/34	Занятие	Индивидуальный паспорт здоровья
	Итого: 68		

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 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.

Мета предметные результаты:

ВЫПУСКНИК ООО	10 КЛАСС	ВЫПУСКНИК СОО
Регулятивные УУД		
Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач по заданным параметрам и совместно выработанным критериям	1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.
Ставить и формулировать самостоятельно новые задачи в учебе и познавательной деятельности.	Ставить и формулировать новые задачи образовательной деятельности в соответствии с самостоятельно выработанным планом	3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.
Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Определять способы действий для достижения поставленной цели в рамках предложенных условий и требований.	5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.
Познавательные УУД		
Наблюдать и анализировать собственную познавательную деятельность.	Наблюдать, анализировать, создавать разные позиции в познавательной деятельности.	14. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
Коммуникативные УУД		
Играть определенную роль в совместной деятельности	устанавливать в группе рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми	16. Выполнять в групповом взаимодействии роль как руководителя, так и члена команды (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д)	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	17. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

Содержание курса**10класс****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.

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

Тема 2.Окружающая среда и здоровье человека(4 часа)

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 (10 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. Ролевая игра-конференция « Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

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.

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 (6 ч)

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности нашего 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».

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (6 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. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

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

11 класс.

Тема 1. Здоровый образ жизни

Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Тема 2. Культура потребления медицинских услуг Основная задача – показать учащимся многообразие лекарственных препаратов и предостеречь их от неумелого употребления лекарств. Лекарственные препараты помогают организму справиться с недугом, а также они помогают координировать внутренние резервы организма; следует отметить правила рационального питания, занятия спортом, отсутствие вредных привычек. В совокупности все факторы способствуют укреплению защитных свойств организма и избеганию многих болезней.

Тема 3. Принципы питания. Взаимосвязь состояния здоровья, образа жизни и питания.

Тема 4. Психическое и социальное здоровье Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я, умения говорить нет, понятия морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.

Формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, профилактики алкоголизма и наркомании, табакокурения, устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам .

Тема 6. Мудрость человеческая.

Тематическое планирование 10 класс.

№ занятия по порядку	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	22	12
Тема 1. Что мы знаем о себе?				
1-2	Здоровье - основное право человека.	2	1	1
3-4	Влияние сна на здоровье	2	1	1
5	Как управлять эмоциями?	1	1	-
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.				
6	Понятие окружающей среды.	1	1	-
7-8	Вода как фактор биосферы.	2	1	1
9	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1	-
Тема 3. Принципы здорового питания.				
10	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	1	-
11	Психология питания.	1	1	-
12-13	Энергия и ее расход.	2	1	1
14	Составление тренировочного комплекса	1		1
15	Правила здорового питания.	1	1	-
16-17	Диета. Режим питания.	2	1	1

18-19	Составление спортивной диеты	2	1	1
Тема 4.Пока мы дышим, мы живем.				
20-21	Образ жизни.	2	1	1
22-23	Семья и здоровье.	2	2	-
Тема 5.Здоровье – богатство во все времена.				
24-25	Культура здорового образа жизни.	2	1	1
26-27	Спорт и жизнь.	2	1	1
28-29	Спорт и сколиоз	2	1	1
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.				
30	Развиваем свои способности.	2	1	1
31	Применение биологических знаний в медицине.	1	-	1
32	Изменение разработанных комплексов с учетом новых знаний	1		1
33	Алгоритм выбора профессии.	1	-	1
34	Индивидуальный паспорт здоровья	1		1

Тематическое планирование 11 класс

№ П/П	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	22	12
Тема 1. Здоровый образ жизни				
1	Здоровье - основное право человека.	1	1	
2-3	Здоровье и спорт	2	1	1
4	Пьянство и наркомания	1	1	-
5	Влияние курения на здоровье	1	1	-
Тема 2. Культура потребления медицинских услуг (8 часов)				
6	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1	1	-
7-8	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	2	1	1
9	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	1	-
Тема 3. Принципы питания.				
10	Привычки и здоровье	1	1	-
11	Отличие спортивного питания и здорового.	1	1	-
12-13	Энергопотребление организма	2	1	1
14	Составление тренировочного комплекса упражнений	1		1

15	Подсчет расхода калорий.	1		1
16-17	Диета. Режим питания. Подсчет потребляемых калорий.	2	1	1
18-19	Таблица калорийности продуктов.	2	1	1
Тема 4. Психическое и социальное здоровье (4 часов)				
20-21	Мотивация.	2	1	1
22-23	Семья и здоровье.	2	2	-
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.				
24-25	Культура здорового образа жизни.	2	1	1
26-27	Спорт и жизнь.	2	1	1
28-29	Спорт и сколиоз	2	1	1
Тема 6. Мудрость человеческая.				
30	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	2	1	1
31	Телевидение ваш друг?	1	-	1
32	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	1		1
33	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	1	-	1
34	Обобщение. Зачет.			

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№ занятия	Тема	Дата план	Дата факт (с примечанием)
1	Здоровье - основное право человека.		
2	Здоровье - основное право человека.		
3	Влияние сна на здоровье		
4	Влияние сна на здоровье		
5	Как управлять эмоциями?		
6	Понятие окружающей среды.		
7	Вода как фактор биосферы		

8	Вода как фактор биосферы		
9	Социальные сети и компьютерные игры.		
10	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.		
11	Психология питания.		
12	Энергия и ее расход.		
13	Энергия и ее расход		
14	Составление тренировочного комплекса		
15	Правила здорового питания.		
16	Диета. Режим питания.		
17	Диета. Режим питания		
18	Составление спортивной диеты		
19	Составление спортивной диеты		
20	Образ жизни.		
21	Образ жизни.		
22	Семья и здоровье.		
23	Семья и здоровье.		
24	Культура здорового образа жизни.		
25	Культура здорового образа жизни.		
26	Спорт и жизнь.		
27	Спорт и жизнь.		
28	Спорт и сколиоз		
29	Спорт и сколиоз		
30	Развиваем свои способности.		
31	Применение биологических знаний в медицине.		
32	Изменение разработанных комплексов с учетом новых знаний		
33	Алгоритм выбора профессии.		
34	Индивидуальный паспорт здоровья		

Календарно-тематическое планирование 11 класс.

№ занятия	Тема	Дата план	Дата факт (с примечанием)
1	Здоровье - основное право человека.		
2	Здоровье и спорт		
3	Здоровье и спорт		
4	Пьянство и наркомания		
5	Влияние курения на здоровье		
6	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.		
7	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.		
8	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.		
9	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.		
10	Привычки и здоровье		
11	Отличие спортивного питания и здорового.		
12	Энергопотребление организма		
13	Энергопотребление организма		
14	Составление тренировочного комплекса упражнений		
15	Подсчет расхода калорий.		
16	Диета. Режим питания. Подсчет потребляемых калорий.		
17	Диета. Режим питания. Подсчет потребляемых калорий.		
18	Таблица калорийности продуктов.		
19	Таблица калорийности продуктов.		
20	Мотивация.		
21	Мотивация.		
22	Семья и здоровье.		
23	Семья и здоровье.		
24	Культура здорового образа жизни.		
25	Культура здорового образа жизни.		
26	Спорт и жизнь.		
27	Спорт и жизнь.		
28	Спорт и сколиоз		
29	Спорт и сколиоз		
30	Зависимость. Болезнь. Лекарства.		
31	Телевидение ваш друг?		
32	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.		
33	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.		
34	Обобщение. Зачет.		