

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова

_____ В.С. Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«За здоровый образ жизни»

Киров
2025

Пояснительная записка

10 класс- 1 час в неделю, 34 часа в год;

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

Задачи:

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

- формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;
- 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

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

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 творческих 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, о роли и месте 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; солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

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 естественнонаучные 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 внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» 10 класс

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации занятий	Вид деятельности

1	Введение. (1час)	Раскрыть понятие «健康发展», «healthy lifestyle», «culture of health», components of health. To reveal the meaning of the culture of healthy lifestyle for the preservation of their own health and health of surrounding people, the danger of bad habits for their own organism and organism of close people to them		Discussion Problem-value communication.	Explanatory
2	Здоровый образ жизни. (5 часов)	Здоровый образ жизни, его составляющие , значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких людей.		Dispute Conference Conversation Monitoring	Problem-value communication Explanatory
3	Закаливание и его значение в укреплении и здоровья. (2 часа)	Процесс закаливания, значение принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, закаливающие факторы и результаты их воздействия на организм и здоровья человека.	Practical work «Development of a system of hardening»	Lecture Conversation Dispute	Sportive- rehabilitative Explanatory
4	Рациональное питание. (5 часов)	Значение питания в жизнедеятельности организма, гигиена питания, правильная обработка пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других	Practical work «Composition of menu»	Lecture Conversation Discussion Resolution of situational tasks	Explanatory Problem-value communication

		полезных веществ, но защита организма от паразитических червей			
5	Движение – это жизнь. (7 часов)	Значение двигательной активности в формировании систем органов и развитии выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	Практическая работа «Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики» Практическая работа «Составление режима дня»	Лекция Беседа Дискуссия Решение ситуативных задач	Познавательная
6	Виды травм и первая медицинская помощь. (4 часа)	Первая доврачебная помощь. Виды травм и способами оказания помощи, значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.	Практическая работа «Оказание ПМП при кровотечении» Практическая работа «Оказание ПМП при переломах и вывихах»	Решение ситуативных задач Лекция Виртуальная экскурсия на станцию скорой помощи	Познавательная
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (3 часа)	Профилактика и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций. Пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний. Меры предупреждения этих распространённых заболеваний.		Дискуссия Лекция	Проблемно-ценностное общение Познавательная
8	Чистота – залог здоровья. (2 часа)	Чистота тела и жилища – необходимые условия сохранения здоровья. Сущность понятия “экология жилища”.		Лекция Беседа Дискуссия	Социальное творчество Познавательная

9	Живые организмы и их влияние на здоровье. (5 часов)	. Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для здоровья человека, а также организмами, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.		Практическая работа «Оказание ПМП при укусе змеи» Виртуальная Экскурсия «Знакомство с лекарственными растениями»	Познавательная
----------	--	--	--	---	----------------

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата	
		План	Факт
Введение.			
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит?		
«Здоровый образ жизни»			
2	Что такое здоровый образ жизни?		
3	Вредные привычки и асоциальное поведение, причины их формирования.		
4	Курение и его вредное влияние на организм		
5	Алкоголь – хороший растворитель, разрушает не только здоровье, но и всю жизнь.		
6	Мы скажем наркотикам – НЕТ!		
«Закаливание и его значение в укреплении здоровья»			
7	Основы закаливания организма.		
8	Система закаливания водой, воздухом, солнцем.		
«Рациональное питание»			
9	Рациональное питание - залог здоровья.		
10	Составляем свое меню.		
11	Правила приготовления пищи		
12	Витамины и микроэлементы.		
13	Нарушение гигиенических норм питания. Гельминтоз.		
«Движение – это жизнь»			
14	Роль физической активности, виды спорта.		
15	Утренняя зарядка.		
16	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.		
17	Физический труд как условие развития организма и залог здоровья.		
18	Правильный режим дня.		
19	Туризм развивает твоё тело и душу.		
20	Правила поведения в природе.		
«Виды травм и первая медицинская помощь»			
21	Доврачебная помощь, виды, её роль.		
22	Термические повреждения.		
23	Кровотечения и их виды.		
24	Переломы, вывихи, растижения.		
«Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья»			
25	Заболевания ЖКТ. Профилактика патологий.		

26	Инфекционные заболевания.		
27	Прививки и вакцины – наши спасители?		
« Чистота - залог здоровья»			
28	Гигиена жилища.		
29	Гигиена одежды и обуви.		
« Живые организмы и их влияние на здоровье»			
30	Опасные растения, животные, грибы		
31	Осторожно, клещи!		
32	Лекарственные растения и их применение.		
33	Продукция пчеловодства.		
34	Лечебные свойства меда.		

Список литературы:

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А.Максименко. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
2. Ионова Л. Здоровые привычки. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2013.
3. Джурек С. Ешь правильно, беги быстро. - Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
4. Здоровье народа - богатство страны. – Москва: Советская Россия, 1989.
5. Малахов Г.П. Основы здоровья. – Ростов: Феникс, 2003.
6. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. – М.: Советское здравоохранение, 1981.
7. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1995.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Санкт Петербург: 1997.

Дополнительная литература для учащихся.

1.Криксунов Е.А. Пасечник В.В. Экология. 10 (11) класс: учебник для общеобразовательных учреждений. Москва: Дрофа. 2016г.

Интернет-ресурсы:

<https://zdobraz.ru/>

<https://portzdorov.ru/>

<https://zdoru.ru/>

<https://anatomiya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>

Технические средства обучения:

Мультимедийный проектор

Экран для демонстрации учебных фильмов