

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20"

Россия, Московская область, город Королёв, проспект Космонавтов, д. 5-а

тел./ факс (495) 512-54-50

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО
Протокол № 1
от «31» августа 2021г.
Руководитель ШМО
И.И. Николаева

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УВР
Тямина Ю.Г. Тямина
«31» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ СОШ № 20
Г.В.Осьмакова
приказ № 2414
от «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

10 КЛАСС

Составитель: Чаплыгина Любовь Сергеевна
учитель высшей квалификационной категории

Королёв

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ООО и соответствует:

1. Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письму Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015г. №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
3. Образовательной программе основного общего образования школы.
4. Учебному плану МБОУ СОШ № 20.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на 34 час в год, 1 раз в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «ЗОЖ» для учащихся 10 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 10-11кл под редакцией В.И. Ляха М. «Просвещение» 2019г., примерной программы «Внеурочная деятельность. ЗОЖ»; учебное пособие для общеобразовательных организаций-В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ № 20. При создании программы «ЗОЖ» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников 10 класса и 11 класса и имеет общий объём 34 ч в 10-х класса и 33 часа в 11-х классах. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Раздел 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Раздел 2.

Содержание программы

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

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 твоего организма и организма близких тебе людей.

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.

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.

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.

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.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8. Чистота – залог здоровья. (3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

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.

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	5	3	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2
4	Рациональное питание	6	4	2
5	Движение - это жизнь	7	1	6
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	3	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
8	Чистота - залог здоровья	3	2	1
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	2	2	1
	Итого	34	19	16

Раздел 3

Календарно-тематическое планирование.

№	Темы занятий	Кол-во часов	По плану	фактически
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1	2.09	
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	9.09	
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1	16.09	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1	23.09	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	30.09	
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1	14.10	
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	21.10	

8	Закаливание водой и солнцем .	1	28.10	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	11.11	
10	Понятие рационального питания и его значение .	1	25.11	
11	Режим питания.	1	02.12	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	09.12	
13	Правильное приготовление пищи.	1	16.12	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	23.12	
15	Кулинарные посиделки.	1	30.12	
16	Роль физических упражнений.	1	13.01	
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	20.01	
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1	27.01	
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	03.02	
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	10.02	
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1	17.02	
22	Правила поведения в природе.	1	3.03	
23	Что такое первая доврачебная помощь,её роль	1	10.03	
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1	17.03	
25	.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1	24.03	
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1	31.03	
27	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1	14.04	
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1	21.04	
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1	28.04	
30	Соблюдай чистоту жилища	1	05.05	
31	Гигиена одежды и обуви	1	12.05	
32	В чистом теле -здоровый дух	1	19.05	
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1	23.05	
34	Лекарственные растения и их применение	1	26.05	

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол методического объединения учителей
от _____ № _____

Руководитель ШМО _____/Николаева И.И./

« _____ » _____ 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР _____

« _____ » _____ 2021г.