

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЕТЮШСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Ковалева С.В.
« 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ Тетюшской
средней школы
 Мулендеева Ю. В.
Приказ № 44 от 29.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здорово быть здоровым»

Направление внеурочной деятельности: *спортивно-оздоровительное*

Вид деятельности: *познавательный*

Возраст или класс: 10-11

Срок реализации программы: *2023-2024 учебный год*

Количество часов по плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе программы «Здоровый образ жизни в современной школе»
Е.А.Воронова. М: «Феникс», 2011 г.

Рабочую программу составил (а)  Макарова Марина Анатольевна
подпись расшифровка подписи

Рабочая программа «Здорово быть здоровым» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и следующих нормативных документов

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897, в редакции от 31.12.2015 №1577.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении Сан Пин 2. 4. 2. 2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 № 85; от 25.12. 2013 № 72; от 24. 11. 2015 № 81; от 22. 05. 2019)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18. 08. 2017 № 09-1672 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- «Положение о внеурочной деятельности» МОУ Тетюшской средней школы.

Направленность программы

Программа «Здорово быть здоровым» имеет социальную направленность.

Программа реализуется в 10 - 11 классе в течение 1 года; 1 час в неделю по 40 минут в рамках внеурочной деятельности, предусмотренной ФГОС, всего 34 часов в год.

Актуальность программы

Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик.

Программа «Здорово быть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

1. Цель и задачи программы

Цель.

Формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи:

Образовательные

- Повысить информационный уровень по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности сопоставления, анализ, рефлексия.

Развивающие

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему знаний.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуаций.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
- Воспитывать у детей валеологическую грамотность.

Адресат программы. Программа адресована детям от 16 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы. Объем программы - 34 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется через традиционную модель, представляет собой линейную последовательность освоения материала, от простого к сложному, в течение одного учебного года. Занятия проводятся всем составом группы.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа 40 минут.

Планируемые результаты

Личностные

- Сформированы навыки практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.
- Сформирована активная жизненная позиция и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.

Предметные

- Привито ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Сформированы гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- Умеют оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму.

Метапредметные

- Поддерживают оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности.
- Понимают значение физической культуры как явления культуры для сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- Сформированы правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Литература

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)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped. pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read_stamped. pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped. pdf)

Тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» 34 часа (1 час в неделю)

№п/ п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Раздел 1. Что мы знаем о себе?	4	3	1
2	Раздел 2. Принципы здорового питания	6	4	2
3	Раздел 3. Пока мы дышим, мы живём	8	6	2
4	Раздел 4. Здоровье - богатство во все времена	8	6	2
5	Раздел 5. Вместилище мудрости человеческой	8	6	2
	ИТОГО	34	25	9

Содержание программы «Здорово быть здоровым» одного года обучения

Тема 1. Что мы знаем о себе? (4 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. Как управлять эмоциями.

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

Тема 2. Принципы здорового питания (6 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. Выпуск стенгазет. Проект «Мир вокруг меня». Викторина «Корзина грецких орехов». Ролевая игра-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

Тема 3. Пока мы дышим, мы живём (8 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 4. Здоровье - богатство во все времена (8 ч)

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. 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. 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 5. Вместилище мудрости человеческой (8 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю 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. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

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

Календарно-тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
Тема 1. Что мы знаем о себе?		4	3	1		
1.1	Здоровье - основное право человека.		1		5.09.23 7.09.23	
1.2	Во сне и наяву.		1		12.09.23 14.09.23	
1.3	Три правила красоты		1		19.09.23 21.09.23	
1.4	Как управлять эмоциями?			1	26.09.23 28.09.23	
Тема 2. Принципы здорового питания.		6	4	2		
2.1	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.		1	-	3.10.23 5.10.23	
2.2	Психология питания.		1	-	17.10.23 19.10.23	
2.3	Энергия и ее расход.			1	24.10.23 26.10.23	
2.4	Правила здорового питания.		1	-	31.10.23 2.11.23	
2.5	Диета. Режим питания.			1	7.11.23 9.11.23	
2.6	Маркировка продуктов		1		14.11.23 16.11.23	
Раздел 3. Пока мы дышим, мы живём		8	6	2		
3.1	Вредные привычки и зависимости		1		28.11.23 30.11.23	
3.2	Навыки личной гигиены			1	5.12.23 7.12.23	
3.3	Двигательная активность,		1		19.12.23 14.12.23	

3.4	Полезные привычки в поддержании здоровья		1		26.12.23 21.12.23	
3.5	Химическая зависимость.		1		9.01.24 28.12.23	
3.6	Социальные болезни.		1		16.01.24 11.01.24	
3.7	Семья и здоровье		1		23.01.24 18.01.24	
3.8	Акция. « Мы за здоровый образ жизни!»			1	30.01.24 25.01.24	
Тема 4. Здоровье – богатство во все времена.		8	6	2		
4.1	Культура здорового образа жизни.		1		6.02.24 1.02.24	
4.2	Творческая активность, здоровье и долголетие.		1		13.02.24 8.02.24	
4.3	Спорт и жизнь		1		27.02.24 15.02.24	
4.4	Что такое правильное дыхание?		1		5.03.24 29.02.24	
4.5	Опасности малоподвижного образа жизни.		1		12.03.24 7.03.24	
4.6	Развиваем основные физические качества			1	19.03.24 14.03.24	
4.7 4.8	Готовимся сдавать ГТО.		1	1	26.03.24 2.04.24 21.03.24 28.03.24	
Тема 5. Вместилище мудрости человеческой.		8	6	2		
5.1 5.2	Развиваем свои способности.		1	1	16.04.24 23.04.24 4.04.24 18.04.24	
5.3	Применение биологических знаний в медицине.		1		30.04.24 25.04.24	
5.4 5.5	Алгоритм выбора профессии.		1	1	7.05.24 14.05.24 2.05.24 16.05.24	
5.6	Профессия врач		1		21.05.24 23.05.24	
5.7	Как подготовиться к ЕГЭ.		1		28.05.24 27.05.24	
5.8	Итоговое занятие		1		30.05.24	
Всего		34	25	9		