Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тоншаевская вечерняя (сменная) школа»

Утверждено приказом
МОУ Тоншаевская В(с)Ш
№ 92-од от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Направление: общеинтеллектуальное

10 класс

Составитель программы: Степушева Наталья Олеговна

р.п. Тоншаево, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработана в соответствии с:

- ФЗ от 29 октября 2012№ 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.12 г. № 413.

Программа рассчитана на один год обучения, 35 часов в год (1 час в неделю).

Цель: **с**оздание условий для формирования у обучающихся основных принципов здорового образа жизни; приобретение опыта разнообразной деятельности, направленной на сохранение здоровья, профилактику болезней, вредных привычек и асоциального поведения.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить обучающихся составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление, с учетом принципа информационной безопасности, о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»).
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Принципы:

-доступность, познавательность и наглядность;
- учёт возрастных особенностей;
- сочетание теоретических и практических форм деятельности;
- усиление прикладной направленности обучения;
- психологическая комфортность.

Форма организации: познавательный час

Виды деятельности:

- беседы, лекции
- интеллектуальные игры
- дискуссии, конференции, круглый стол
- викторины, конкурсы
- виртуальные путешествия

- решение ситуационных задач
* анкетирование, мониторинг, анализ анкет
* выпуск стенгазет

Оценка результатов проводится в форме собеседования, тестирования, презентации личных достижений, участия в мероприятиях, посвященных ЗОЖ.

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 «Здорово быть здоровым». 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 «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их 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 курса внеурочной деятельности

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», составляющие здоровья. Раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для своего организма и организма близких тебе людей.
Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, круглый стол, дискуссия по теме.

2. Здоровый образ жизни (6ч)

Раскрыть понятие «здоровый образ жизни», его составляющих. Раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, опасности вредных привычек и асоциального поведения для своего организма и организма близких людей. Рассмотреть влияние достижений науки на здоровье.
Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, вид деятельности – наблюдения, самостоятельная работа с научно-популярной литературой, отбор материалов, мониторинг, выпуск стенгазеты, диспут, обсуждение проблемы общества.

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.

Форма организации деятельности – фронтальная работа, вид деятельности – самостоятельная работа с научно-популярной литературой, обсуждение, диспут.

4. Рациональное питание (6ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимого условия не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но и защиты организма от паразитических червей. Научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня.
Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, вид деятельности – диспут, выстраивание гипотез на основании имеющихся данных.

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. Формирование убеждений в пользе и необходимости физических нагрузок, физического труда.
Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, вид деятельности – диспут, выстраивание гипотез на основании имеющихся данных. Практические занятия по выстраиванию распорядка дня, системы физических упражнений.

6. Виды травм и первая медицинская помощь (4ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.
Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, просмотр обучающимися роликов, виртуальная экскурсия на станцию скорой помощи и в приемный покой, обсуждение, решение ситуационных задач, практическая деятельность – наложение перевязок, дезинфекция ран.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (3ч)

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

Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, лекции, вид деятельности – самостоятельная работа с научно-популярной литературой

8. Чистота – залог здоровья (3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».
Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, вид деятельности – самостоятельная работа с научно-популярной литературой, поиск объяснения наблюдаемым событиям, обсуждение темы.

9. Живые организмы и их влияние на здоровье (4ч)

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.

Форма организации деятельности – фронтальная групповая работа, вид деятельности – самостоятельная работа с научно-популярной литературой, систематизация материала, виртуальное путешествие в природу, практическое занятие биологическое домино «Организм = его польза», «Организм = опасность», «Съедобное / несъедобное (грибы)», «Лекарственное растение = болезнь».

Тематическое планирование
35 часов в год (1 час в неделю).

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			Теоретические	Практические
1	Введение	1	-	1
2	Здоровый образ жизни	6	3	3
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	2	1	1
4	Рациональное питание	5	4	1
5	Движение - это жизнь	7	4	3
6	Виды травм и первая медицинская помощь	4	2	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	3	3	-
8	Чистота - залог здоровья	2	2	-
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	4	2	2
10	Обобщение курса	1	-	1
	Итого	35	21	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Т Е М А	Часы	Часы теоретич. занятий	Часы практич. занятий
1.Введение 1 час				
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Дискуссия. Факторы, влияющие на здоровье.	1		1
2. Здоровый образ жизни 6 часов				
2	Что такое здоровый образ жизни? (Мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»)	1		1
3	Вредные привычки и асоциальное поведение, причины их формирования. Диспут	1	1	
4	Курение и его вредное влияние на организм. Оформление стенда «ЗОЖ»	1		1
5	Алкоголь – хороший растворитель, разрушает не только здоровье, но и всю жизнь. Конференция «Суд над этанолом».	1		1
6	Мы скажем наркотикам – НЕТ! Дискуссия.	1	1	
7	НТР и наше здоровье. Круглый стол «Найди золотую середину!»	1	1	
3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья 2 часа				
8	Основы закаливания организма. Презентация.	1	1	
9	Система закаливания водой, воздухом, солнцем. Разработка системы закаливания для себя.	1		1
4. Рациональное питание 5 часов				
10	Рациональное питание - залог здоровья. Круглый стол	1	1	
11	Составляем свое меню. Решение ситуационных задач по составлению меню.	1		1
12	Правила приготовления пищи. Лекция. Тестирование.	1	1	
13	Витамины и микроэлементы. Презентация. Тестирование	1	1	
14	Нарушение гигиенических норм питания. Гельминтоз. Лекция. Тестирование.	1	1	
5. Движение – это жизнь 7 часов				
15	Роль физической активности, виды спорта.	1	1	
16	Утренняя зарядка. Система упражнений. Разбор системы упражнений для утренней зарядки	1		1
17	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1	1	
18	Физический труд как условие развития организма и залог здоровья.	1	1	
19	Правильный режим дня. Творческое задание «Планируем день».	1		1
20	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		1

	Виртуальное путешествие «Туристические тропы России».			
21	Правила поведения в природе. Презентация. Тестирование.	1	1	
6. Виды травм и первая медицинская помощь. 4 часа				
22	Доврачебная помощь, виды, её роль. Виртуальная экскурсия на станцию скорой помощи и в приемный покой.	1	1	
23	Термические повреждения. Презентация. Тестирование	1	1	
24	Кровотечения, виды. Просмотр обучающего ролика. Обсуждение. Практикуемся в перевязке.	1		1
25	Переломы, вывихи, растяжения. Просмотр обучающего ролика. Обсуждение. Практикуемся в перевязке.	1		1
7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. 3 часа				
26	Заболевания ЖКТ. Профилактика патологий. Презентация, обсуждение.	1	1	
27	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекций. Грипп и его профилактика. Презентация. Лекция.	1	1	
28	Прививки и вакцины – наши спасители? Дискуссия «ЗА и ПРОТИВ».	1	1	
8. Чистота - залог здоровья. 2 часа				
29	Гигиена жилища.	1	1	
30	Гигиена одежды и обуви.	1	1	
9. Живые организмы и их влияние на здоровье. 4 часа				
31	Опасные растения, животные, грибы. Презентация, виртуальное путешествие в природу.	1		1
32	Осторожно, клещи! Презентация. Лекция.	1	1	
33	Лекарственные растения и их применение. Лекция, виртуальное путешествие в природу.	1		1
34	Продукция пчеловодства. Лечебные свойства меда. Презентация.	1	1	
35	Мои достижения /обобщение курса /	1		1

Список литературы

Литература для обучающихся:

1. Малов В.И. Детская энциклопедия. Я познаю мир. Спорт. – ООО: Фирма «Издательство АСТ», 1999 год.
2. Иллюстрированная мировая история. Греки. – Москва: Росмен, 1994.
3. Школьная энциклопедия. Древний мир. – Смоленск: Русич, 2003.
4. Здоровье народа - богатство страны. – Москва: Советская Россия, 1989.
5. Малахов Г.П. Основы здоровья. – Ростов: Феникс, 2003.
6. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – Москва: Физкультура и спорт, 1987
7. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. – М.: Советское здравоохранение, 1981.

8. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования. - Ростов-на -Дону, 1994.

Литература для педагога:

1. Руководство для среднего медицинского персонала школ. – Москва: издательство “Медицина”, 1991 г.
2. Справочник практического врача. – Москва: издательский дом “Рипол классик”, 2009.
3. Справочник фельдшера. – Москва: Эксли пресс, 2002.
4. Расти здоровым. – Москва: Физкультура и спорт, 1993.
5. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. – Москва,1984.
6. Карпухин Р.И. Профилактика и лечение гриппа. – Ленинград: Медицина, Ленинградское отделение, 1991.
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.
9. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – Кишинев, 1991.