

Управление образования администрации Тамбовского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Методического совета школы и
рекомендовано к утверждению

Утверждена


Протокол №1 от 28.08.2023 года

Приказ по школе №541

от 30.08.2023 года

Директор школы

О. П. Илларионова

Руководитель МС
 О. Е. Попова



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
для обучающихся 11 класса
на 2023-2024 учебный год



Составитель:

Никишина Ольга Васильевна,
учитель ИЗО

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся 11 класса и является составной частью воспитательно-образовательного процесса в школе по формированию здорового образа жизни обучающихся. Согласно ФГОС одной из важнейших задач является сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение и укрепление их здоровья – дело не только семьи, но и педагогов.

Содержание программы «Здорово быть здоровым» направленно на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 11 классов умений и навыков здорового образа жизни.

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 обучающиеся 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, обучающихся.

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.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Татановская СОШ»;
- Рабочей программы воспитания МАОУ «Татановская СОШ».

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

Задачи курса:

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни:
- формирование способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- формирование понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирование отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирование привычки правильного питания;
- формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведение активного спортивного образа жизни.

Место курса в учебном плане школы

Срок реализации программы: 1 год. Объем программы – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

В структуре данной программы выделяются следующие разделы:

Введение (1 час)

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.

Здоровый образ жизни (4 часа)

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.

Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3 часа)

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.

Рациональное питание (6 часов)

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.

Движение – это жизнь (7 часов)

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.

Виды травм и первая медицинская помощь (4 часа)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (3 часа)

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.

Чистота – залог здоровья (2 часа)

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

Живые организмы и их влияние на здоровье (4 часа)

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

В процессе освоения курса у обучающихся формируются следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

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 лично 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 долговую 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.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Введение	1		беседа
2	Здоровый образ жизни	6	https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/	лекция
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-kak-sposob-ukrepleniya-zdorovya-detey?ysclid=lo2t9elcp7237842464	лекция
4	Рациональное питание	6	https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/	лекция
5	Движение – это жизнь	5	https://iron-health.ru/	лекция
6	Виды травм и первая медицинская помощь	4	https://mag.103.by/medicinskie-stati/99553-pervaja-pomoshhy-pri-travmah/	лекция
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	3	https://ru.siberianhealth.com/ru/	беседа
8	Чистота – залог здоровья	2	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/02/22/besedachistota-zalog-zdorovya	лекция
9	Живые организмы и их влияние на здоровье.	4	https://ru.ianhealth.ru	лекция

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока (занятия)	Виды и формы контроля	Сроки проведения		Примечание
			план	факт	
1. Введение 1					
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	текущий			
2. Здоровый образ жизни					
2	Что такое здоровый образ жизни?	текущий			
3	Вредные привычки и асоциальное поведение, причины их формирования	текущий			
4	Курение и его вредное влияние на организм	текущий			

5	Алкоголь – хороший растворитель, разрушает не только здоровье, но и всю жизнь	текущий			
6	Мы скажем наркотикам – НЕТ! Рисунок	текущий			
7	Научно –техническая революция и наше здоровье	текущий			
3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья					
8	Основы закаливания организма	текущий			
9	Система закаливания водой, воздухом, солнцем. Разработка системы закаливания для себя	текущий			
4. Рациональное питание					
10	Викторина «Рациональное питание - залог здоровья	текущий			
11	Составляем свое меню. Решение ситуационных задач по составлению меню	текущий			
12	Правила приготовления пищи. Тестирование	текущий			
13	Витамины и микроэлементы. Тестирование	текущий			
14	Нарушение гигиенических норм питания. Гельминтоз. Тестирование	текущий			
5. Движение – это жизнь					
15	Роль физической активности, виды спорта	текущий			
16	Утренняя зарядка. Система упражнений. Разбор системы упражнений для утренней зарядки	текущий			
17	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте	текущий			
18	Физический труд как условие развития организма и залог здоровья	текущий			
19	Правильный режим дня. Творческое задание «Планируем день»	текущий			
20	Туризм развивает твоё тело и душу. Виртуальное путешествие «Туристические тропы России»	текущий			
21	Правила поведения в природе. Тестирование	текущий			
6. Виды травм и первая медицинская помощь					
22	Доврачебная помощь, виды, её роль. Виртуальная экскурсия на станцию скорой помощи и в приемный покой	текущий			

23	Термические повреждения. Тестирование	текущий			
24	Кровотечения, виды. Практикуемся в перевязке	текущий			
25	Переломы, вывихи, растяжения. Практикуемся в перевязке	текущий			
7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья					
26	Заболевания ЖКТ. Профилактика патологий	текущий			
27	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекций. Грипп и его профилактика	текущий			
28	Прививки и вакцины – наши спасители?	текущий			
8. Чистота - залог здоровья					
29	Гигиена жилища	текущий			
30	Гигиена одежды и обуви	текущий			
9. Живые организмы и их влияние на здоровье					
31	Опасные растения, животные, грибы. Виртуальное путешествие в природу	текущий			
32	Осторожно, клещи!	текущий			
33	Лекарственные растения и их применение. Виртуальное путешествие в природу	текущий			
34	Продукция пчеловодства. Лечебные свойства меда. Презентация	текущий			