

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» п.г.т. Стройкерамика
муниципального района Волжский Самарской области

«Рассмотрено» Руководитель МО: Семкина И.Н Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика: Андреев С.С. «30» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Стройкерамика _____/Егоров А.В./ «30» августа 2021 г. Приказ №311-од
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ»**

(спортивно-оздоровительное направление)

10 - 11 классы

2021 г.

Пояснительная записка

Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика Содержание программы соответствует общекультурному направлению внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели) в 10 классе и на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели) в 11 классе, что соответствует плану внеурочной деятельности школы.

Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. 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 «Мы выбираем ЗОЖ» 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.

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

Задачи курса: формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациями, ведения активного спортивного образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

При изучении курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ» у учащихся будут сформированы личностные, предметные и мета предметные результаты.

Личностные результаты направлены:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

-формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде,
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь 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, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Метапредметные результаты.

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;

- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Содержание курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ»

10 класс

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (6 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры. Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО. Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

11 класс

Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 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. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

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

Тема 2.Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения

среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профилактических тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Принципы здорового питания (7 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 4. Пока мы дышим, мы живем (4 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 5. 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»,

«Счастливого или ужасного завтра».

Конкурс рисунков. Викторина « О пользе закаливания».

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (5 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.

Тематическое планирование. 10 класс

Тема	Форма контроля
Тема 1. Юность - время золотое (6 часов)	
Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	Обсуждение, опрос, наблюдение
Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Обсуждение, опрос, наблюдение
Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Обсуждение, опрос, наблюдение
Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Наблюдение, тестирование
Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Наблюдение, тестирование
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)	
Профориентация и выбор профессии	Наблюдение, тестирование
Профориентация и выбор профессии	Обсуждение, опрос, наблюдение
Как подготовиться к ЕГЭ	Обсуждение, опрос, наблюдение
Как подготовиться к ЕГЭ	Обсуждение, опрос, наблюдение
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (12 часов)	
Энергия и энергозатраты	Наблюдение, тестирование
Энергия и энергозатраты	Обсуждение, опрос, наблюдение
Масса тела и калорийность рациона	Обсуждение, опрос, наблюдение
Масса тела и калорийность рациона	Обсуждение, опрос, наблюдение
Физическая нагрузка	Обсуждение, опрос, наблюдение
Физическая нагрузка	Наблюдение, тестирование
Водный режим	Обсуждение, опрос, наблюдение
Водный режим	Обсуждение, опрос, наблюдение
Правила здорового питания	Обсуждение, опрос, наблюдение

Правила здорового питания	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
Вкусное и полезное меню на неделю	Обсуждение, опрос, наблюдение
Вкусное и полезное меню на неделю	Обсуждение, опрос, наблюдение
Тема 4. Движение-это жизнь	
Возможности вашего организма	Наблюдение, тестирование
Возможности вашего организма	Обсуждение, опрос, наблюдение
Спорт и жизнь	Обсуждение, опрос, наблюдение
Спорт и жизнь	Обсуждение, опрос, наблюдение
Питание и спортивный результат	Обсуждение, опрос, наблюдение
Питание и спортивный результат	Наблюдение, тестирование
Как улучшить спортивный результат(о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	Обсуждение, опрос, наблюдение
Как улучшить спортивный результат(о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	Обсуждение, опрос, наблюдение
Опасности малоподвижного образа жизни	Обсуждение, опрос, наблюдение
Опасности малоподвижного образа жизни	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
Готовимся сдавать ГТО	Обсуждение, опрос, наблюдение
Готовимся сдавать ГТО	Обсуждение, опрос, наблюдение

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	23	11
Тема 1. Что мы знаем о себе?		5	3	2
1	Здоровье - основное право человека.	2	1	1
2	Во сне и наяву.	2	1	1
3	Как управлять эмоциями?	1	1	-
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.		5	4	1
4	Понятие окружающей среды.	2	2	-
5	Вода как фактор биосферы.	2	1	1

6	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1	-
Тема 3. Принципы здорового питания.		7	5	2
7	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	1	-
8	Психология питания.	1	1	-
9	Энергия и ее расход.	2	1	1
10	Правила здорового питания.	1	1	-
11	Диета. Режим питания.	2	1	1
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		4	3	1
12	Образ жизни.	2	1	1
13	Семья и здоровье.	2	2	-
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.		8	6	2
14	Культура здорового образа жизни.	4	3	1
15	Спорт и жизнь.	4	3	1
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		5	2	3
16	Развиваем свои способности.	2	2	-
17	Применение биологических знаний в медицине.	1	-	1
18	Алгоритм выбора профессии.	1	-	1
19	Создаем портфолио.	1	-	1