|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕНО»ДиректорМБОУ «Грачевская СОШ имени С.Ф. Лиховидова»Боковского районаПриказ № 98 от 28.08.2023\_\_\_\_\_\_\_\_/Порунова Н.М./ |

 МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

10 класс

Количество часов – 34

Учитель – Вахнина Надежда Викторовна

Программа разработана на основе ФГОС основного общего образования

Боковский район

Х. Грачев

Программа курса внеурочной деятельности оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

Рабочая программа предусматривает занятия н 1 час в неделю (33 часа в год).

**Целевая аудитория:** 15-16 лет

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные умения*,*** соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования:

* раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
* проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
* знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
* влияние факторов риска на здоровье человека;
* описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
* прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
* приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
* аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
* обеспечивать уход за телом и жилищем ;
* взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
* находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
* презентовать результаты собственной деятельности.

**Метапредметные умения**

* Выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
* умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
* способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
* формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные умения:**

* Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Раздел 2 . Содержание программы**

**Виды деятельности учащихся:**

* игровая;
* познавательная;
* проблемно-ценностное общение;
* досугово-развлекательная.

**Формы работы:**

* Групповая работа: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии.
* Фронтальная работа: беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал.
* Индивидуальная работа: ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Раздел 1. Введение (3ч)**

Быть здоровым модно; Оценка состояния своего здоровья; Практическая работа № 1 «Оценка состояния своего здоровья».

**Раздел 2.Образ жизни и его состояние (19ч)**

Питание и здоровье; Основы рационального питания; Составление суточного рациона питания; Практическая работа № 2 «Составление суточного пищевого рациона»; Искусственная пища: за или против?; Искусственные продукты – это опасно?; Двигательная активность; Гиподинамия и ее опасность; Если хочешь быть здоров – закаляйся!; Этот скучный режим; Наши эмоции и как ими управлять2; Психосоциальные условия жизни и здоровье; Стресс. Как его избежать?; Секс и здоровье. Секс и чувство ответственности за вступление в половые отношения; Заболевания, передающиеся половым путем; Любовь и секс – связь между ними и взаимоответственность; Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.

**Раздел 3.Вредные привычки как фактор риска здорового организма (8ч)**

Вредные привычки как фактор риска; Курение, его влияние на организм (физиологические механизмы); Мое отношение к наркотикам; Алкоголизм – мы и наше потомство; Алкоголь и наркотики, последствия их употребления; Наркомания – как сказать НЕТ?; СПИД и другие болезни – спутники наркоманов. Тестирование «Вредные привычки как фактор риска здорового организма»

**Раздел 4. Дом, в котором я живу (3ч)**

Дом, в котором я живу. Среда жизни человека. Экология жилища; Зависимость здоровья от экологического состояния среды. Бионика; Презентация и тестирование «Дом, в котором я живу»2

**Раздел 3. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Дата |
| **Введение (3ч)** |
| 1. | Быть здоровым модно | 1  | 7.09 |
| 2. | Оценка состояния своего здоровья | 1 | 14.09 |
| 3. | Практическая работа № 1 «Оценка состояния своего здоровья» | 1 | 21.09 |
| **Образ жизни и его состояние (19ч)** |
| 4. | Питание и здоровье;  | 1 | 28.09 |
| 5. | Основы рационального питания | 1 | 5.10 |
| 6. | Составление суточного рациона питания | 1 | 12.10 |
| 7. | Практическая работа № 2 «Составление суточного пищевого рациона» | 1 | 19.10 |
| 8. | Искусственная пища: за или против? | 1 | 26.10 |
| 9. | Искусственные продукты – это опасно? | 1 | 09.11 |
| 10. | Двигательная активность | 1 | 16.11 |
| 11. | Гиподинамия и ее опасность | 1 | 23.11 |
| 12. | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 1 | 30.11 |
| 13. | Этот скучный режим | 1 | 07.12 |
| 14-15. | Наши эмоции и как ими управлять | 2 | 14.12-21.12 |
| 16. | Психосоциальные условия жизни и здоровье | 1 | 28.12 |
| 17. | Стресс. Как его избежать? | 1 | 11.01 |
| 18. | Секс и здоровье. Секс и чувство ответственности за вступление в половые отношения | 1 | 18.01 |
| 19. | Заболевания, передающиеся половым путем | 1 | 25.01 |
| 20. | Любовь и секс – связь между ними и взаимоответственность | 1 | 1.02 |
| 21. | Определение влияния образа жизни на состояние здоровья. | 1 | 08.02 |
| 22. | Практическая работа № 3 « Определение влияния образа жизни на состояние здоровья» | 1 | 15.02 |
|  |  |  |  |
| **Вредные привычки как фактор риска (8ч)** |
| 23. | Вредные привычки как фактор риска. | 1 | 22.02 |
| 24. | Курение, его влияние на организм (физиологические механизмы). | 1 | 29.02 |
| 25. | Моё отношение к наркотикам. | 1 | 07.03 |
| 26. | Алкоголизм – мы и наше потомство. | 1 | 14.03. |
| 27 | Алкоголь и наркотики, последствия их употребления. | 1 | 21.03. |
| 28. | Наркомания – как сказать НЕТ? | 1 | 04.04 |
| 29. | СПИД и другие болезни – спутники наркоманов. | 1 | 11.04 |
| 30. | Тестирование «Вредные привычки как фактор риска здорового организма». | 1 | 18.04 |
| **Дом, в котором я живу (4ч)** |
| 31 | Дом, в котором я живу. Среда жизни человека. Экология жилища. | 1 | 25.04 |
| 3332.- | Зависимость здоровья от экологического состояния среды. Бионика. | 2 | 2.05-16.05 |
| 34. | Тестирование «Дом, в котором я живу» | 1 | 23.05 |