|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор  МБОУ «Грачевская СОШ имени С.Ф. Лиховидова»  Боковского района  Приказ № 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 |
| 33  32.- | | Зависимость здоровья от экологического состояния среды. Бионика. | | 2 | | 2.05-16.05 |
| 34. | | Тестирование «Дом, в котором я живу» | | 1 | | 23.05 |