

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

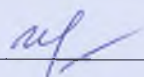
Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СОШ №7"

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического
объединения учителей
естественнонаучного цикла




Н.А. Чибискова

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР




Е.И. Чайковская

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Г.С. Маркова

Приказ №180 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

для обучающихся 11 классов

Ефремов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа обучения учащихся 10—11 классов по курсу «Здоровый образ жизни».

«Базовый уровень» составлена на основе

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями);
- Закона Республики Бурятия от 13 декабря 2013 года N 240-V "Об образовании в РБ";
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями, внесёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 № 519;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся";
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказа Министерства просвещения России от 23.12.2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254»;
- ООП СОО МБОУ «ВСОШ №14»;
- Программы воспитания МБОУ «ВСОШ № 14», утвержденной решением Педагогического совета школы от 30.08.2021 г.;
- Учебного плана МБОУ «ВСОШ № 14»;
- Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов МБОУ «ВСОШ №14»;
- Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ «ВСОШ № 14».

Рабочая программа по предмету «Здоровый образ жизни». Базовый уровень» (далее – Рабочая программа) даёт представление о целях образования, развития, воспитания и социализации обучающихся на старшей ступени среднего общего образования, путях формирования системы знаний, умений и способов деятельности у обучающихся на базовом уровне средствами учебного предмета «Здоровый образ жизни»; определяет инвариантную (обязательную) часть содержания учебного курса ЗОЖ как учебному предмету, за пределами которой остаётся возможность выбора вариативной составляющей содержания образования в плане порядка изучения тем, некоторого расширения объёма содержания и его детализации.

Рабочая программа устанавливает распределение обязательного предметного содержания по годам обучения; предусматривает примерный ресурс учебного времени, выделяемого на изучение тем/разделов курса, учитывает особенности изучения ЗОЖ, исходя из особенностей обучающихся, межпредметных связей ЗОЖ с содержанием других общеобразовательных предметов (гуманитарных, математических, естественно-научных), изучаемых в 10—11 классах, а также с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Личностные и метапредметные результаты представлены в рабочей программе с учётом особенностей преподавания ЗОЖ в средней общеобразовательной школе с учётом методических традиций построения школьного курса, реализованных в большей части учебно-методических комплектов (УМК) для базового уровня, входящих в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

11 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год

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

Задачи:

формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

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

Содержание курса 11класс

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации и занятий	Вид деятельности
1.	Введение	Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.		Лекция	Проблемно-оценочное общение. Познавательная
2.	Что мы знаем о себе?	Здоровье - основное право человека. 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.		Диспут Викторина Беседа	Проблемно-оценочное Познавательная Игровая

3.	Экология здоровья.	<p>Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека.</p> <p>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.</p>		<p>Лекция Беседа решение ситуативных задач</p>	<p>Проблемноценностное общение. Познавательная</p>
4.	Питание и здоровье.	<p>Неправильное питание – результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.</p>	<p>Практическая работа «Составление меню»</p>	<p>Лекция Беседа Дискуссия Решение ситуативных задач</p>	<p>Познавательная Проблемноценностное</p>

5.	Пока мы дышим, мы живем	Образ жизни. Вредные привычки и зависимость. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Социальные болезни. Семья и здоровье.	Практическая работа «Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики»	Лекция, Семинар Тренинг: «Если захочу, то смогу победить»	Спортивно-оздоровительная деятельность Познавательная
6.	Здоровье-богатство во все времена	В движении - жизнь. 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.	Практическая работа «Определение степени закаленности».	Решение ситуативных задач Лекция	Познавательная Проблемно-оценочное общение Спортивно-оздоровительная
7.	Болезни цивилизации.	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья.	Практическая работа «Составление режима дня»	Беседа Дискуссия Лекция Тренинг	Социальное творчество Познавательная

8.	Вместилище мудрости человеческой	<p>Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?</p> <p>Творчество – уникальная человеческая способность.</p> <p>Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.</p> <p>Создаем портфолио.</p> <p>Правильная мотивация - залог успеха.</p> <p>Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии..</p> <p>Алгоритм выбора профессии.</p>		<p>Лекция</p> <p>Решение ситуативных задач</p>	<p>Познавательная Проблемно-оценочное общение</p>
----	---	---	--	--	---

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 «Здоровый образ жизни». 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 «Здоровый образ жизни». 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:

- 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, соотносящиеся 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;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;
- проводить опросы;
- проводить самооценку и взаимооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.