

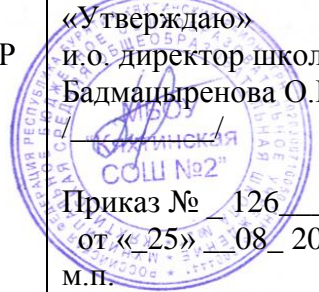


**Муниципальное образование «Кяхтинский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №2»**

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Гусева Л.А. /  / _____ Протокол № 1 от «_25_» _08_ 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ КСОШ №2 Исмагилова Н.В. /  / _____ от «_25_» _08_ 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» и.о. директор школы Бадмацыренова О.В.  _____ Приказ № 126 от «_25_» _08_ 2023 г. М.П.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Обеспечение благополучия обучающихся в пространстве
общеобразовательной школы

«Основы здорового образа жизни» в _10,11_ классах

Составитель: учитель биологии, химии
Исмагилова Н.В..

г.Кяхта, 2023 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013г. № 240 –V «Об образовании в Республике Бурятия».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413 (с изм. от 12.08.2022 № 732).
4. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (приказ Минпросвещения от 18.05.2023г № 371).
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.

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

Задачи курса:

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»

Личностные результаты:

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и воспитательной деятельности, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

- **воспитание российской гражданской ответственности:** Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- **патриотическое воспитание:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- **духовно-нравственное воспитание:** Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **эстетическое воспитание:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; воспитание культуры речи, письма, организованности в работе, красоты собственного познания.
- **формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- **трудовое воспитание:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого

предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- **экологическое воспитание:** Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- **ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи; Ученик получит возможность научиться:
- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
- проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

- 2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- 3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
- 4.Влияние факторов риска на здоровье человека;
- 5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- 6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- 7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- 8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- 9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- 10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- 11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- 12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Основное содержание	Виды деятельности
1	1.Введение (1ч)	Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.	эссе-размышление «Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?»
2	2.Здоровый образ жизни (5ч)	Раскрыть понятие “здорового образа жизни”,его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.	встреча со студентами-волонтерами Кяхтинского медколледжа, акция «Вредным привычкам – нет!»
3	3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)	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.	учебно-исследовательская деятельность
4	4. Рациональное питание.(6ч)	Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального	практическое работа

		питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.	
5	5. Движение – это жизнь.(7ч)	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.	практическое занятие с учителем физкультуры
6	Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)	Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.	встреча со студентами-волонтерами Кяхтинского медколледжа
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)	Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний	проектная деятельность
8	Чистота – залог здоровья.(3ч)	Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.	проектная деятельность
9	Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)	Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.	проектная деятельность

Тематическое планирование

__10-11__ класс (1час в неделю)

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение (1 ч)	1	1	0
	Здоровый образ жизни (6ч)			
2	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1	1	0
3	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1		1

4	Вредные привычки ,причины их формирования.	1		1
5	Курение и его вредное влияние на организм.	1		1
6	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1		1
7	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1		1
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)			
8	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	1	
9	Закаливание водой и солнцем .	1	1	
10	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	1	
	Рациональное питание.(4 ч)			
11	Понятие рационального питания и его значение .	1	1	
12	Режим питания.	1		1
13	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1		1
14	Правильное приготовление пищи.	1	1	
5	Движение – это жизнь.(6ч)			
15	Роль физических упражнений.	1	1	
16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		1
17	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1	1	
18	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	1	
19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1
20	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе	1		1
6	Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)			
21	Что такое первая доврачебная помощь,её роль	1	1	
22	Ушибы , ожоги: твои действия.	1		1
23	.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1		1
24	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1
25	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1		1
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)			
26	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		1

27	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1		1
8	Чистота – залог здоровья.(3ч)			
28	Соблюдай чистоту жилища	1	1	
29	Гигиена одежды и обуви	1		1
30	В чистом теле -здоровый дух	1		1
9	Живые организмы и их влияние на здоровье.(4ч)			
31	Ядовитые грибы, растения ,животные	1		1
32	Лекарственные растения и их применение	1		1
33	Защита проектов	1		1
34	Итоговое занятие, экскурсия на природу	1		1
	итого	34	12	22

Учебно-методический комплект

Список литературы:

- 1.Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
- 2.Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
- 3.Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh_pravilno_read.pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped.pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read_stamped.pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped.pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)

Интернет-ресурсы

- <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни
- www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
- www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
- www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; www.valeo.akirkro.ru– школы здоровья Алтайского края;
- www.mosedu.ru – информационный портал Департамента образования Москвы (раздел «Здоровье и образование»);

- www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);
- www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
- www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);
- www.zdd.1september.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;
- www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
- www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;
- www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
- www.pedsovet.org – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»);
- www.2020strategy.ru – «Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года (экспериментальная группа «Новая школа»);
- www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
- www.schoolsave.ru – информационный портал «Безопасность наших школ»;
- www.portal-health.ru – информационный портал о здоровье;
- www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;
- www.lib.sportedu.ru – сайт журнала «Физическая культура»;
- www.fskn.gov.ru – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков;
- www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
- www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»;
- www.netzavisimosti.ru – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013г. № 240 –V «Об образовании в Республике Бурятия».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 11 декабря 2020г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

Цель: Формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового стиля жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «название»

Личностные результаты:

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и воспитательной деятельности, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

- **воспитание российской гражданственности:** здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического, взаимоотношения между людьми и здоровье, роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни, социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.
- **патриотическое воспитание:** изучение биографий ученых гигиенистов, внесших вклад в развитие отечественной гигиены и санитарии, физиологии сохранения здоровья человека. Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Взаимоотношения между людьми и здоровье. Роль семьи в

формировании культуры здорового образа жизни. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.

- **духовно-нравственное воспитание:** воспитание культуры здорового образа жизни и ее составляющие .
- **эстетическое воспитание:** добро и красота в сохранении и укреплении здоровья, мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки, самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости.
- **формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- **трудовое воспитание:** санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни, интерес к практическому изучению профессий и труда санитарии и гигиены, медицины уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
- **экологическое воспитание:** формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях с целью сохранения здоровья.
- **ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных способах сохранения здоровья, зависимости здоровья человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение способами сохранения здоровья.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

иметь представление о:

- роли культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности учащегося;
- роли гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
- методах и средствах профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- культуре питания;
- социальных болезнях личности;
- роли психоэмоционального состояния в сохранении и укреплении здоровья;
- нравственных установках в сохранении и укреплении здоровья;
- биоритмологических особенностях человека;
- способах организации жизнедеятельности учащегося.

знать:

- составляющие здорового образа жизни человека;
- методы сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья;
- воздействие психоактивных веществ на здоровье человека и мерах борьбы с ними;
- влияние экологических факторов на здоровье человека;
- *овладеть навыками и умениями:*

- применения методов сохранения и укрепления физического, психического, нравственного здоровья;
- рационального питания для сохранения и укрепления здоровья;
- пользования услугами учреждений здравоохранения, лечения простудных заболеваний;
- преодоления вредных привычек;
- противодействия негативному влиянию со стороны социального окружения;
- разработки индивидуальной программы здорового образа жизни;
- организации собственной жизнедеятельности;
- использования способов, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным экологическим условиям.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Основное содержание	Виды деятельности
1	Понятие о культуре здорового образа жизни: введение (12ч)	Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Здоровье и болезнь. Виды здоровья: физическое здоровье, психологическое здоровье, духовное здоровье, общественное здоровье. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки. Понятие «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью.	Беседа («Как быть здоровым?», «Составляющие здоровья» и др.), эссе-размышление («Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?» и т.д.).
2	Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни учащегося (4 ч)	Ценность физического здоровья. Здоровье и резервы организма. Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья (гиподинамия, нарушение осанки и др.). Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся (двигательная активность, занятия спортом, закаливание и др.). Здоровый образ жизни. Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося. Роль здорового стиля жизни в сохранении и укреплении здоровья юноши, девушки.	Практическое занятие 1 Оценка своего физического состояния (совместно с медицинским работником школы и учителем физической культуры Освоение комплекса физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Практическое занятие 2 Дискуссия на тему «Основные проблемы здоровья юноши и девушки в современных условиях» по итогам самостоятельного изучения публикаций в СМИ, научно-популярных изданиях по проблеме здоровья и здорового образа жизни. По итогам дискуссии учащимся - оформление коллажа или стенгазеты.

3	Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни (4 ч)	Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология». Роль гигиены юноши и девушки в сохранении и укреплении здоровья. Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание (бережливость, аккуратность, дисциплинированность и др.). Культура питания. Системы питания и их роль в сохранении и укреплении здоровья. Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья. Медицинские учреждения и особенности их деятельности. Культура потребления медицинских услуг.	Практическое занятие (2 ч) Встреча со специалистами - представителями учреждений здравоохранения (или экскурсия в учреждение здравоохранения). Дискуссия по проблеме, которая обсуждалась на встрече со специалистами («Гигиена тела и здоровье», «Методы профилактики простудных и инфекционных заболеваний», «Как правильно питаться» и т.д.).
4	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье (4 ч)	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Взаимоотношения между людьми и здоровье. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Психоактивные вещества, их влияние на здоровье учащегося. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики.	Практическое занятие(2 ч) Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.). Тренинг готовится и проводится совместно с педагогом-психологом.
5	Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни (4 ч)	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры. Влияние радиации. Адаптационные возможности организма юноши и девушки в ситуации экологического неблагополучия. Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения. Экологические ценности и экологическая ответственность.	Практическое занятие (2 ч) Составление «Экологического паспорта школы».
6	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья (3 ч)	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Регуляция эмоциональной сферы. Стресс и дистресс. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Психологическая культура и ее	Практическое занятие(1 ч) Изучение методов снятия стресса, релаксации. Тренинговые упражнения

		роль в сохранении и укреплении здоровья.	
7	Нравственное здоровье личности. (3 ч)	Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей. Нравственный выбор и свобода выбора. Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки.	Практическое занятие (1 ч) Использование интерактивных методов («Ассоциации», «1х2х4» и др.).
8	Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья (3 ч)	Функции самовоспитания в формировании личности. Самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости. Внутренний мир личности и самопознание. Воля и характер. Стремление к совершенству. Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания.	Практическое занятие (1 ч) Разработка индивидуального плана самовоспитания.
9	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося (4 ч)	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления. Предупреждение умственного и физического утомления. Профессия и здоровье. Женский и мужской труд. Организация активного оздоровительного отдыха. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года. Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности.	Практическое занятие(2 ч) Исследование индивидуальных биоритмов, заполнение карты саморегистрации временных затрат, составление режима дня и недели.
10	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (2 ч)	Потребности личности. Жизненные цели и ценности. Способы организации жизнедеятельности. Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни. Содержательное наполнение индивидуального плана здорового образа жизни.	Практическое занятие (1 ч) Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (определение целей, задач, этапов, направлений, содержания, форм и методов), презентация индивидуальных разработок (по желанию учащихся).
11	Итоговое занятие(1 ч)	Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни	конференция.

Тематическое планирование

__10-11__ класс (1 час в неделю)

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	2	1	1
1	Культура здорового образа жизни и ее составляющие.	1	1	
2	Ответственное отношение к своему здоровью.	1		1
2.	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения. Здоровый стиль жизни учащегося	4	2	2
3	Ценность физического здоровья. Здоровье и резервы организма.	1	1	
4	Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья	1	1	
5	Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся	1		1
6	Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося	1		1
3.	Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни	4	2	2
7	Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология».	1	1	
8	Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание	1	1	
9	Культура питания.	1		1
10	Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья.	1		1
4.	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	4	1	3
11	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического.	1	1	
12	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.	1		1
13	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье учащегося..	1		1
14	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики	1		1
5.	Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни.	4	2	2
15	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье.	1		1
16	Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры.	1	1	
17	Роль природы в сохранении и укреплении здоровья.	1	1	
18	Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения.	1		1
6.	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья	3	1	2
19	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья.	1	1	
20	Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства.	1		1
21	Психологическая культура и ее роль в сохранении и	1		1

	укреплении здоровья.			
7.	Нравственное здоровье личности	3	2	1
22	Здоровье как общечеловеческая ценность.	1	1	
23	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	1	1	
24	Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки.	1		1
8.	Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья	3	2	1
25	Функции самовоспитания в формировании личности.	1	1	
26	Внутренний мир личности и самопознание.	1	1	
27	Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания.	1		1
9.	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося	4	1	3
28	Биоритмологические особенности человека	1		1
29	Профессия и здоровье.	1		1
30	Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года	1		1
31	Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности.	1	1	
10.	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни	2	1	1
32	Потребности личности. Жизненные цели и ценности.	1	1	
33	Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни.	1		1
11.	Итоговое занятие(1 ч)	1	-	1
34	Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни	1		1
	итого	34	15	19

Учебно-методический комплект

Список литературы:

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
2. Аксючиц, И.В. Профилактика употребления психоактивных веществ: пособие для психологов и педагогов общеобразоват. учреждений / И.В. Аксючиц. - Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 216 с.
3. Березовская, Т.П. Эмоциональное развитие личности старшеклассников: метод. пособие / Т.П. Березовская; науч. ред. Л.Н. Рожина. – Мн.: БГПУ, 2003. – 25 с.
4. Гутковская, Е.Л. Психопрофилактика в школе: пособие для педагогов, шк. психологов, студентов пед. вузов / Е.Л. Гутковская. – Мн.: Бел. наука, 2003. – 123 с.
5. Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (комплексный подход): метод. рек. // Сборник нормативных документов мин. образ. РБ. – 2006. - №15. – С.54-111.
6. Духовность человека: педагогика развития: учеб. пособие / Н.В. Михалкович [и др.] ; под ред. Н.В. Михалковича. – Мн.: Тесей, 2006. – 400 с.

7. Кальченко, Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников / Е.И. Кальченко. – М.: Просвещение, 1984. – 127 с.
8. Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы лекций, бесед, факультативных занятий): пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 224 с.
9. Луговцова Е, И. Формирование позитивной привязанности: от человека к окружающему миру: учеб. – метод. пособие для соц. педагогов, психологов, кл. руков., воспитат. / Е.И. Луговцова, М.С. Бойко, О.М. Савчик. – Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 208 с.
10. Мансурова, С.Е. Здоровье человека и окружающая среда / С.Е. Мансурова, О.А. Шклярова. – 2-е издание. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2007. – 112 с.
11. Ростовцев, В.Н. Основы культуры здоровья: пособие для педагогов и воспитателей учреждений образования / В.Н. Ростовцев, В.М. Ростовцева. - Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 120 с.
12. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
13. Тесова, Е.Г. Выполни себя: Программно-методические рекомендации по подготовке подростков к самовоспитанию / Е.Г. Тесова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Белорусский фонд социальной поддержки детей и подростков «Мы – детям», 1999. – 100 с.

Интернет - ресурсы:

- <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни
- www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
- www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
- www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; www.valeo.akipkro.ru– школы здоровья Алтайского края;
- www.mosedu.ru – информационный портал Департамента образования Москвы (раздел «Здоровье и образование»);
- www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества); www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
- www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);
- www.zdd.lseptember.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;
- www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
- www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;
- www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
- www.pedsovet.org – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»); www.2020strategy.ru – «Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года (экспериментальная группа «Новая школа»);
- www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
- www.schoolsave.ru – информационный портал «Безопасность наших школ»;
- www.portal-health.ru – информационный портал о здоровье;
- www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;

- www.lib.sportedu.ru – сайт журнала «Физическая культура»;
 - www.fskn.gov.ru – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков;
 - www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
 - www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»;
- www.netzavisimosti.ru – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.