



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЧАША»

Приложение № 2.1
ООП СОО АНОО «СОШ «ЧАША»

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.
Утверждена приказом
№ 92 от 28.08.2020г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
10 класс

Направление спортивно-оздоровительное

1 час в неделю, 35ч. в год в

Всего за уровень 35ч.

Автор-составитель

учитель ОБЖ и географии Федоренко Д.И.

Обнинск

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначена для учащихся 10-х классов в рамках спортивно-оздоровительного направления. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность выделяет целевой компонент курса. Он направлен на закрепление у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс 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 «Здорово быть здоровым» 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 закрепление культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

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

При изучении курса внеурочной деятельности у обучающихся 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 курса 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:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- самостоятельное составление и определение плана и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - поддержка оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлечение необходимой информации из источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулирование учебной деятельности, направленной на познание закономерностей человеческого организма;
- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Содержание курса

Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 ч)

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.

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

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.

Тема 3. Принципы здорового питания (7 ч)

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.

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 ч)

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

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.

Тема 6. Способности и здоровье (5 ч)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио.

Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине.
Алгоритм выбора профессии.

Тема 7. Практикум здоровья (4ч.)

Итоговый тест «ЗОЖ».

Тест настроения (Люшера, онлайн). Тест «сова-жаворонок». Тест на тревожность. Тест на здоровье по почерку. Тест на сон. Тест на усталость. Спортивный тест. Тест активности. Тест на отравленность токсинами. Тест на вредные привычки. Тест на отдых. Тест «Умеете ли вы лечиться». Тест отношения к здоровью

Тест на определение способностей

Тест на логику. Тест способности понимания людей. Тест на внимательность. Тест на артистизм. Тест на творчество. Тест на воображение. Тест на способность к самопознанию. Тест на стремлению к совершенству. Тест на лидерские качества.

Тематическое планирование

Тематика	Часы
Тема 1. Что мы знаем о себе?	5
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека	5
Тема 3. Принципы здорового питания	7
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем	4
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена	8
Тема 6. Способности и здоровье	5
Тема 7 Практикум здоровья	4

Поурочное планирование с указанием формы занятий и видов деятельности

№	Тема	Форма занятия	Виды деятельности
Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 часов)			
1.	Здоровье - основное право человека	Дискуссия	Обсуждение сформированных понятий о ЗОЖ и факторах, влияющих на здоровье
2.	Поговорим о режиме дня	Дискуссия	Что такое режим дня? Факторы риска здоровью
3.	Правила безопасности в быту	Дискуссия	Знаем ли мы опасности в быту
4.	Во сне и наяву	Дискуссия	Стоит ли верить снам
5.	Три правила красоты	Комплексное занятие	Коллективное обсуждение «Всегда ли наше впечатление о себе является правильным». Тест на управление эмоциями. Коллективная викторина «Кожа – зеркало здоровья»

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)			
6.	Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека	Комплексное занятие	Интерактивная беседа. Выполнение профилактических тестов. Тест на вредные привычки.
7.	Что мы пьем и последствия этого	Комплексное занятие	Интерактивная беседа. Выполнение задания по карточкам. Групповая работа
8.	Почва и здоровье		
9.	Свет в нашей жизни	Комплексное занятие	Заполнение теста. Дискуссия «Социальные сети и компьютерные игры»
10.	Источники загрязнения	Комплексное занятие	Решение ситуативных задач, оценка результатов
Тема 3. Принципы здорового питания (7 часов)			
11.	Пищевые привычки	Комплексное занятие	Просмотр презентации. Дискуссия «Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью». Лабораторно - исследовательские мероприятия
12.	Растительная и животная пища	Комплексное занятие	Просмотр презентации «Причины предпочтения в питании». Игровая технология «Дебаты» «Растительная еда против животной»
13.	Психология питания	Комплексное занятие	Просмотр презентации «Мотивационные и смысловые основания приема пищи». Контроль осознания роли эмоций. Викторина «Корзина грецких орехов».
14.	Энергия и ее расход	Комплексное занятие	Просмотр презентации. Вычисление массы тела и калорийности рациона. Коллективное обсуждение «Физическая нагрузка и водный режим»
15.	Правила здорового питания	Комплексное занятие	Вкусное и полезное меню на неделю. Режим питания. Ролевая игра-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни»
16.	Питание при болезнях	Комплексное занятие	Просмотр презентации. Практическая часть: составление своего меню
17.	Маркировка продуктов	Практическое занятие	Групповая работа с этикетками продуктов. Решение ситуативных задач
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)			
18.	Образ жизни. Вредные привычки и зависимости	Комплексное занятие	Коллективная работа «Урожай вредных привычек», упражнения на двигательную активность
19.	Навыки личной гигиены	Комплексное занятие	Интерактивная беседа. Тестирование «Полезные привычки в поддержании здоровья»
20.	Химическая зависимость	Комплексное занятие	Лекция. Тренинг: «Если захочу, то смогу победить»
21.	Социальные болезни. Семья и здоровье	Комплексное	Написание эссе «Моя формула здоровья»

		занятие	
Тема 5. Здоровье - богатство во все времена (8 ч)			
22.	В движении - жизнь	Комплексное занятие	Лекция «Культура здорового образа жизни и народные традиции» Тренинг «Хочешь быть здоровым – будь им». Тест «Умеете ли вы лечиться»
23.	Различные методики оздоровления	Комплексное занятие	Обсуждение темы «Спорт и жизнь» Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге. Тест «Что такое правильное дыхание»
24.	Творческая активность, здоровье и долголетие	Комплексное занятие	Решение ситуативных задач «Опасности малоподвижного образа жизни» Проект «Как стать долгожителем?». Тест на отравленность токсинами.
25.	Возможности вашего организма	Комплексное занятие	Интерактивная лекция. Коллективная работа. Тестирование «Определение степени своей закаленности»
26.	Опора и движение	Комплексное занятие	Коллективное обсуждение «Спорт в нашей жизни». Готовимся сдавать ГТО - замеры собственной физической подготовленности. Спортивный тест.
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (5 часов)			
27.	Узнаем свои способности	Практическое занятие	Тест на определение способностей. Тест активности. Тест на логику
28.	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	Комплексное занятие	Просмотр презентации «Творчество – уникальная человеческая способность» Тест на творчество. Тест на воображение.
29.	Преодоление трудностей как двигатель к успеху	Комплексное занятие	Тест способности понимания людей. Тест на внимательность
30.	Правильная мотивация - залог успеха.	Комплексное занятие	Тест на стремлению к совершенству. Тест на лидерские качества.
31.	Алгоритм выбора профессии	Комплексное занятие	Тест на способность к самопознанию.
Тема 7. Практикум здоровья. Резервные часы			
32.	Итоговый тест	Практическое занятие	Итоговый тест «ЗОЖ». Тест отношения к здоровью
33.	Практические тесты	Практическое занятие	Тест настроения (Люшера, онлайн). Тест «сова-жаворонок». Тест на тревожность.
34.	Практические тесты	Практическое занятие	Тест на здоровье по почерку. Тест на сон. Тест на отдых. Тест на усталость
35.	Практические тесты	Практическое занятие	Тест на артистизм. Шутливые тесты

Список литературы и интернет – ресурсов

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- (адрес доступа: https://eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped.pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (https://rastit-dieta-read_stampedpdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (https://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>)
9. Бельчич О.И. Программа курса «Здорово быть здоровым»
<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/11/04/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-zdorovo-byt-zdorovym>
- 10 Тестовые материалы <https://www.sunhome.ru/tests/health>

Контроль результативности курса “Здоровый образ жизни”

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
 - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
 - в) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки +
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +

4. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час +

6. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы
 - б) скелет +
 - в) мышцы

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) рациональное питание
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) двигательный режим +

8. Что не относится к здоровому образу жизни:
 - а) продолжительный отдых +
 - б) правильное питание
 - в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
 - а) наследственность
 - б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки +

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
 - а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд +
 - в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть +
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов +
- в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад +
- б) вино
- в) пиво

14. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен +

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма +
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества +

18. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

19. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма +

20. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:

- а) вода, белки, жиры и углеводы
- б) белки, жиры, углеводы +
- в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

21. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. +
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

22. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие +
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

23. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

24. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

25. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ +

26. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

27. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

28. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

- а) повседневное общение с окружающими
- б) аудиозаписи
- в) лекция +

29. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни +
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

30. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах

- б) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- в) упражнения на растягивание мышц