


<p>«Рассмотрено» На заседании МО эстетического и физкультурного цикла Протокол № 1 от «30» 08 2023 г</p>	<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08 2023 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 10 / Пияева С.М</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности «ЗОЖ»
для 10 класса

Составитель: учитель биологии
Сковородкин Сергей Геннадьевич

2023-2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ООО и соответствует:

1. Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письму Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015г. №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
3. Образовательной программе основного общего образования школы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на 34 час в год, 1 раз в неделю.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «ЗОЖ» для учащихся 10 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 10-11кл под редакцией В.И. Ляха М. «Просвещение»2019г., примерной программы «Внеурочная деятельность. ЗОЖ»; учебное пособие для общеобразовательных организаций-В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Акуловской СОШ. При создании программы «ЗОЖ» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников 10 класса и имеет общий объем 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

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;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Содержание программы.

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

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 твоего организма и организма близких тебе людей.

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.

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 питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

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.

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.

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.

8.Чистота – залог здоровья.(3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

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.