

Министерство образования Омской области  
казенное общеобразовательное учреждение Омской области  
«Средняя школа № 4 (очно-заочная)»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
естественно-математического цикла  
рук. МО Ракитянская Л.Г.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «21» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Деревенских Л.В.  
«24» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Т.П. Рыковская  
Приказ № 60  
от «25» июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

Составитель:  
Орлова Оксана Игоревна,  
учитель истории и обществознания

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 18.07.2022 № 568, 08.11.2022 № 955, 27.12.2023 № 1028, 22.01.2024 № 31, 19.02.2024 № 110).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 19.03.2024 № 171).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
5. 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».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Министерства юстиции Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2016 № 274/1525 «Об утверждении Порядка организации получения начального общего, основного общего и среднего общего образования лицами, отбывающими наказание в виде лишения свободы» (с изменениями от 20 декабря 2018 года).
8. Основная образовательная программа основного общего образования КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)» (редакция № 2), утвержденная приказом от 25.06.2024 № 60.
9. Положение «О рабочих программах учебных предметов, курсов, модулей казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Средняя школа № 4 (очно-заочная)», утвержденное приказом от 09.08.2023 № 70.

Направление: занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья современного поколения. Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья обучающихся. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

Критическое ухудшение здоровья обучающихся, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Даже самая дружная и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодежи и подростков все более и более становится нормой. Поэтому в рамках

воспитательной системы школы обязательно предусмотрены мероприятия по формированию здорового образа жизни. Воспитание у обучающихся готовности избежать приобщения к пагубным привычкам невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Исходя из этого, школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому обучающемуся возможность для понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

Цель внеурочной деятельности: формирование мотивации здорового образа жизни у обучающихся, воспитание убежденности и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных обучающимися разнообразных форм деятельности.

Задачи курса внеурочной деятельности:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Привитие обучающимися знаний, умений, навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
3. Ознакомление обучающихся со способами и методами поддержки, укрепления в восстановления здоровья.
4. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта.

#### **Место курса в учебном плане КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)»**

По учебному плану школы на уровень среднего общего образования на курс «За здоровый образ жизни» отводится всего 27 часов: 10 класс – 0,25 часа в неделю (9 ч.), 11 класс – 0,25 часа в неделю (9 ч.), 12 класс – 0,25 часа в неделю (9 ч.)

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности**

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров,Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019 г.
  2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2017 г.
  3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 г.
  4. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон.
  6. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017 г.
  7. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва.ООО«Глобус»,2010 г.
  8. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО «Планета»,2016 г.
  9. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2017 г.
- Интернет-ресурсы:  
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **10 класс**

#### **Тема 1. Что мы знаем о себе? (4 часа)**

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.

*Виды деятельности: беседа, практико - ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии, тренинговые занятия. Викторина «Кожа – зеркало здоровья».*

#### **Тема 2.Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)**

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.

*Виды деятельности: практические занятия, выполнение профилактических тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.*

### **11 класс**

#### **Тема 3. Принципы здорового питания (5 часов)**

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.

*Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, составление здорового меню. Выпуск стенгазет. Урок-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».*

#### **Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)**

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

*Виды деятельности: лекции, семинары, тренинг: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек», «Право выбора», тестирование.*

### **12 класс**

#### **Тема 5. Здоровье - богатство во все времена (5 часов)**

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 стране.

*Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач.*

*Проект «Как стать долгожителем?».*

*Тренинги: «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра».*

#### **Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (4 часа)**

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. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии.

*Виды деятельности: беседа, тестирование, арт-технологии, практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.*

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.
4. Формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

5. Формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

### **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.
6. Выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
7. Уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности.
8. Понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
9. Поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
10. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
11. Извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
12. Уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.
13. Регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма.
14. Осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

### **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. 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.
9. Воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
10. Сформировать культуру поведения в окружающей среде.
11. Уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму.