

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Кемского муниципального района

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

от «10» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Кемской СОШ №2

А.В. Жеребцов



Приказ № 137

от «09» 09 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Полезные привычки»

10-11 классы

срок реализации программы: 2 года

Разработчики: Чистякова К.А., Савинова Е.Л.,

учителя физической культуры

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Полезные привычки» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Кемской СОШ № 2.

1) Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

1) Умение самостоятельно определять и высказывать общечеловеческие правила поведения (этические нормы).

2) Умение делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях.

3) Умение принимать ответственные решения.

4) Умение проявлять уважительное отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру.

4) Сформированность таких личностных качеств, как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и успешным человеком.

5) Умение оказывать сопротивление давлению средств массовой информации и сверстникам.

Метапредметные результаты :

Регулятивные универсальные учебные действия (далее – УУД):

1) Определять и формулировать цель деятельности.

2) Проговаривать последовательность действий на занятии.

3) Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по плану.

4) Давать эмоциональную оценку деятельности на занятиях.

Познавательные УУД:

1) Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

2) Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

3) Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы со сверстниками.

4) Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и

формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

1) Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

2) Слушать и понимать речь других.

3) Договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4) Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

2) Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
10 КЛАСС			
1	Понятие о здоровье. Всемирный календарь прививок. Тестирование. Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания. Раскрыть понятие Всемирный календарь прививок, Национальный календарь	Познавательная беседа.	Познавательная.

	прививок. Обсудить важное значение иммунизации в системе противоэпидемиологических мероприятиях.		
2-3	Всё меняется. Подростковый период, юношество. Перемены. Раскрыть понятие юношество. Обсудить переход от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Обговорить внутренние, физиологические изменения организма.	Диспут.	Познавательная, проблемно-ценностное общение.
4-5	План. Планирование. Ресурсы. Планируем режим дня. Активный отдых. Антропометрические показатели. Обсудить необходимость планирования, составление режима дня школьника 10 класса. Раскрыть понятие активный отдых. Обговорить необходимость отдыха для школьника. Ответить на вопрос: «Какой отдых выбрать активный или пассивный?».	Познавательная игра.	Познавательная, игровая.
6	Потребность. Качество жизни. Здоровье. Раскрыть понятия «потребность», «качество жизни». Обсудить вопросы: «Как здоровье зависит от качества жизни?». Обговорить способы улучшения качества жизни.	Познавательная игра.	Познавательная, игровая.
7-8	Правильное питание школьника. Правила приема пищи. Способы хранения пищевых продуктов. Понятие «Рациональное питание». Витамины. Раскрыть понятие «правильное питание». Вспомнить, что такое белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, влияние на организм. Составить примерное меню школьника 10 класса.	Дискуссия, познавательная игра.	Проблемно-ценностное общение, игровая.
9-10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. Обсудить основные методы профилактики заболеваний пищеварительной системы.	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.
11-13	Этикет. Правила поведения за столом. Обсудить основные правила поведения за столом. Ответить на вопрос: «Этикет и здоровье есть ли связь между понятиями?».	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение,

14	Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Обсудить основные методы профилактики заболеваний дыхательной системы.	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.
15-16	КОВИД -19, ОРВИ, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Масочный режим, термометрия, социальная дистанция. Формирование знаний о заболеваниях КОВИД -19, ОРВИ, туберкулез. Знакомство с комплексом дыхательной гимнастики. Обсудить необходимость противоэпидемиологических мероприятий: термометрия, масочный режим, социальная дистанция.	Лекция.	Познавательная.
17-18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Развитие полезных для здоровья привычек. Воспитание у детей сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.
19-20	Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Развитие полезных для здоровья привычек. Воспитание у детей сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.
21	Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Закаливание. Обтирание и обливание. Обсудить особенности скелета и мышц. Развитие полезных для здоровья привычек. Воспитание у детей сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.
22-25	Правила поведения на улице и в общественных местах. Правила поведения в кино, театре, в музее, на катке. Правила нашего коллектива. Посещение мероприятия. Выяснить взаимосвязь между правилами поведения и здоровьем. Посетить мероприятие. Обсудить итоги посещения мероприятия.	Экскурсия.	Досугово-развлекательная.
26-27	Химические виды зависимости. Алкоголь. Раскрыть понятие зависимости, виды	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.

	зависимостей, влияние на организм человека. Формировать сознательное отношение к своему здоровью.		
28-30	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Курить – здоровью вредить. Раскрыть понятие вредные привычки. Обсудить способы борьбы с вредными привычками.	Познавательная игра.	Познавательная, игровая.
31-32	Инфекции, передающиеся половым путём. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП. Раскрыть понятие ИПП, виды, способы профилактики.	Лекция.	Познавательная.
33	Тестирование на ВИЧ. Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование. Раскрыть понятие тестирование на ВИЧ, врачебное консультирование.	Тренинг.	Проблемно-ценностное общение.
34	Итоговое занятие Подвести итоги курса.	Круглый стол.	Проблемно-ценностное общение, творческая.
11 КЛАСС			
1-3	Мир моих увлечений. Выбор профессии. Обсудить способы проведения досуга, виды. Выяснить взаимосвязь между досугом и выбором профессии. Ответ на вопрос: «Влияние профессии на здоровье».	Викторина.	Игровая.
4-5	Что такое экология? Экология души. Раскрыть понятие «экология души». Установить взаимосвязь между душевным и физическим здоровьем.	Дискуссия.	Проблемно-ценностное общение.
6-7	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого человека. Умеешь ли ты дружить? Умейте дарить подарки. Раскрыть понятие социально-одобряемое поведение. Ответить на вопросы: «Почему важно слышать собеседника? Как умение слушать собеседника влияет на состояние здоровья, душевное равновесие?». Обсудить в чем важность умения дарить подарки. Рассуждать: почему умение дарить подарки можно отнести к полезной привычке.	Деловая игра.	Познавательная, игровая.
8-9	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Рассуждать как «нехорошие слова» влияют на нашу жизнь. Формировать привычку здорового общения.	Тренинг.	Проблемно-ценностное общение, игровая.
10-11	Конфликты в общении. Способы	Тренинг.	Проблемно-

	разрешения конфликтов. Раскрыть понятие конфликты, конфликтогены, влияние конфликтов на жизнь человека. Формировать привычку конструктивно разрешать конфликты.		ценностное общение, игровая.
12-14	Шалость или преступление. Уголовная и административная ответственность. Рассуждать над темой полезные привычки и преступления. Установить взаимосвязь между полезными привычками и преступлениями. Вспомнить понятия административная и уголовная ответственность.	Конференция.	Проблемно-ценностное общение, познавательная.
15-16	Телевидение: друг или враг? Гаджеты и их влияние на наше здоровье. Написание эссе по темам: «Как гаджеты помогают формировать полезные привычки». «Телевидение. Польза и вред». Обсуждение эссе.	Эссе.	Проблемно-ценностное общение, творческая.
17-20	«Спешите делать добро». Волонтерское движение в мире. Встреча с волонтерами района, региона.	Акция.	Социальное творчество.
21-27	Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи. Отношения с родителями. Стили родительского воспитания. Обсудить вопрос влияния семьи на формирование привычек. Раскрыть понятие «стили родительского воспитания». Установить взаимосвязь между социальной ролью члена семьи и здоровьем.	Дискуссия, игра.	Познавательная, проблемно – ценностное общение
28	Безработица – фактор риска. Раскрыть понятие «безработица». Определить негативное влияние безработицы на поведение, здоровье человека. Установить какие привычки помогут справиться с последствиями безработицы.	Деловая игра.	Исследовательская, игровая.
29	Охрана и укрепление здоровья в период государственной итоговой аттестации (далее – ГИА). Проанализировать собственные привычки. Выяснить какие негативные привычки могут влиять на успеваемость. Формировать способы укрепления здоровья.	Познавательная беседа.	Познавательная.
30-33	Творческая работа «Полезные	Проект.	Проектная.

	привычки». Подготовить проекты по теме: «Полезные привычки».		
34	Итоговое занятие. Защита проектов.	Проект.	Проектная.

3) Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
10 КЛАСС		
1	Понятие о здоровье. Всемирный календарь прививок. Тестирование.	1
2-3	Всё меняется. Подростковый период, юношество. Перемены.	2
4-5	План. Планирование. Ресурсы. Планируем режим дня. Активный отдых. Антропометрические показатели.	2
6	Потребность. Качество жизни. Здоровье.	1
7-8	Правильное питание школьника. Правила приема пищи. Способы хранения пищевых продуктов. Понятие «Рациональное питание». Витамины.	2
9-10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.	2
11-13	Этикет. Правила поведения за столом.	3
14	Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	1
15-16	КОВИД -19, ОРВИ, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Масочный режим, термометрия, социальная дистанция.	2
17-18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	2
19-20	Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	2
21	Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Закаливание. Обтирание и обливание.	1
22-23	Правила поведения на улице и в общественных местах. Правила поведения в кино, театре, в музее, на катке. Правила нашего коллектива.	2
24-25	Посещение мероприятия	2
26-27	Химические виды зависимости. Алкоголь.	2
28-30	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Курить – здоровью вредить.	3
31-32	Инфекции, передающиеся половым путём. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП.	2
33	Тестирование на ВИЧ. Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование.	1
34	Итоговое занятие	1
11 КЛАСС		
1-3	Мир моих увлечений. Выбор профессии.	3
4-5	Что такое экология? Экология души.	2
6-7	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого человека.	2

	Умеешь ли ты дружить? Умейте дарить подарки.	
8-9	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2
10-11	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	2
12-14	Шалость или преступление. Уголовная и административная ответственность.	3
15	Телевидение: друг или враг?	1
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1
17-20	«Спешите делать добро». Волонтерское движение в мире. организация и участие в благотворительной акции	4
21	Семья. Брак. Права и обязанности в семье.	1
22	Функции семьи. Социальная роль члена семьи.	1
23-25	Отношения с родителями. Игра совместно с родителями	3
26-27	Стили родительского воспитания	2
28	Безработица – фактор риска	1
29	Охрана и укрепление здоровья во время ГИА.	1
30-33	Творческая работа «Полезные привычки»	4
34	Итоговое занятие	1
	ИТОГО	68 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024