

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Муниципальное образование Щекинский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 7»**

**Согласована**  
**Заместитель**  
**директора по УВР**  
\_\_\_\_\_ **Баранова С.Н.**  
**29 августа 2022 г.**

**Утверждаю**  
**Директор**  
\_\_\_\_\_ **Л.Н. Сидоркина**  
**приказ №97**  
**от 01 сентября 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Здоровое поколение»**  
**для 10 класса среднего общего образования**  
**на 2022-2023 уч.год**

Направление: социальное  
Возраст обучающихся: 16-17 лет  
Срок реализации: 0,5 года  
Составитель: Проценко В.В.  
( *социальный педагог* )

## Пояснительная записка.

Содержание программы дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

1. особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
2. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
3. основы рационального питания;
4. способы сохранения и укрепление здоровья;
5. основы развития познавательной сферы;
6. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
7. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
8. знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и здоровым.

**Цель программы:** создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи:**

1. формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
2. подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
3. воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
4. формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество. Занятия курса проходят в виде различных форм учебной деятельности, таких как, лекции, практикумы, сюжетно-ролевые игры, диспут, беседы, «мозговой штурм», работа в парах, группах.

### **Описание места учебного предмета**

Программа курса «Здоровое поколение» рассчитана на 19 часов, согласно учебному плану.

**Форма контроля** - безотметочная. Основной мотивацией является познавательный интерес и успешность ученика при изучении материала данного курса.

Особенности набора детей – набор свободный, по желанию учащихся.

### Содержание учебного курса.

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание раздела (темы) (перечень тем)	Кол-во часов
1	Введение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по ОТ ИОТ№ 090-2017. Понятие о здоровье.</li> <li>2. Управление временем.</li> <li>3. Кожа - зеркало здоровья.</li> <li>4. Дышим полной грудью. Табак-человеку враг!</li> <li>5. Витамины</li> <li>6. Наш защитник иммунитет</li> <li>7. Мое здоровье в моих руках</li> </ol>	7ч.
2	Альтернатива пагубным привычкам.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт - альтернатива пагубным привычкам. Движение-это жизнь!</li> <li>2. Режим дня. Активный отдых</li> <li>3. Полезные и вредные традиции питания.</li> <li>4. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> <li>5. Прививки - профилактические меры.</li> <li>6. Влияние ПАВ на организм подростка.</li> </ol>	6ч.
3	Психологические аспекты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.</li> <li>2. Характер человека Типы темпераментов</li> <li>3. Полезные и вредные привычки.</li> <li>4. Влияние алкоголя на здоровье.</li> <li>5. Стресс и способы его преодоления.</li> <li>6. "Обобщение курса «Здоровое поколение». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок</li> </ol>	6ч
	<b>Итого</b>		<b>19 ч.</b>

### Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведения
		всего	теория	практика				
1	Инструктаж по ОТ ИОТ № 090-2017. Понятие о здоровье.	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
2	Управление временем	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
3	Кожа - зеркало здоровья	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
4	Дышим полной грудью. Табак - человеку враг!	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
5	Витамины	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
6	Наш защитник иммунитет	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
7	Мое здоровье в моих руках	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
8	Спорт - альтернатива пагубным привычкам.	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		

	Движение-это жизнь!							
9	Режим дня. Активный отдых	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
10	Полезные и вредные традиции питания	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
12	Прививки - профилактические меры	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
13	Влияние ПАВ на организм подростка.	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
14	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
15	Характер человека Типы темпераментов	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
16	Полезные и вредные привычки.	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
17	Стресс и	1	1	0	Лекция,	Устный		

	способы его преодоления.				беседа, дискуссия.	опрос.		
18	Влияние алкоголя на здоровье	1	1	0	Лекция, беседа, дискуссия.	Устный опрос.		
19	Обобщение курса «Здоровое поколение». Представление результатов в своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок.	1	0	1	Проект	Защита проекта.		

## **Планируемые результаты.**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

### **Личностные результаты:**

1. общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей жизни;
2. установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
3. способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
4. чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
5. уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
6. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
7. представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

### **Метапредметные результаты.** Обучающийся научится:

1. понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
2. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
3. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
4. вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
5. отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
6. контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;
7. управлять своими эмоциями во время стрессовых ситуаций.

## Перечень информационно-методического обеспечения

### Печатные пособия:

1. Образовательной программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
4. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.-2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
8. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
9. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе.

### Электронные средства обучения:

1. Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/>

### Видео-, аудиоматериалы:

нет

### Оборудование:

1. Ноутбук/компьютер;
2. Проектор;
3. Экран;
4. Аудиоколонки.