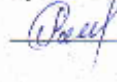


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
х. Алтухов  
Благодарненский муниципальный округ  
Ставропольский край

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО




Романенко Л.В.

Протокол № 1  
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР

  
Ремизова Л.А.

от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Икраев А.В.

Приказ № 116  
от «30» 08 2024 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности в 10 классе  
«Слагаемые здоровья»  
на 2024-2025 учебный год  
34 часа (1 час в неделю)**

Классный руководитель:  
Ремизова А.В.

х. Алтухов 2024

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### ***Личностные результаты направлены на:***

- 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 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.

### ***Метапредметные результаты:***

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

## Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Слагаемые здоровья» состоит из 5 модулей:

### **Модуль 1. «Ценность здоровья»**

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.

### **Модуль 2. «Питание»**

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. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

### **Модуль 3. «Физическая активность»**

Роль физических нагрузок и двигательной активности в жизни человека. Особенности телосложения (конституции) человека при выборе вида спорта. Двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.

### **Модуль 4. «Профилактика зависимого поведения»**

Представление о положительных качествах человека. Негативное влияние психоактивных веществ на здоровье, социальный статус и способности человека. Негативное воздействие курения на человека. Дискуссионный клуб «Тату и пирсинг: за и против». Потребность и зависимость.

### **Модуль 5. «Социальное здоровье»**

Необходимость бережного и внимательного отношения к близким людям. Правила межличностного общения и успешной коммуникации. Личная ответственность за дружбу. Модели поведения в конфликтной ситуации. Игровой проект «Умей властвовать собой». Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Творческий проект «Мой дом».

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья	1	
2.	Человек как объект исследования различных наук	1	
3.	Красота и здоровье	1	
4.	Строение организма и регуляция его работы	1	
5.	Строение и гигиена ротовой полости	1	
6.	Кожа. Гигиена кожи	1	
7.	Нормы питания. Оценка рациона питания	1	
8.	Быстрое питание, фастфуд	1	
9.	Модные напитки и их влияние на здоровье человека	1	
10.	Мороженое, эмульгаторы, красители, ароматизаторы	1	
11.	Образ жизни	1	
12.	Культура здорового образа жизни	1	
13.	Спорт и жизнь	1	
14.	Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития	1	
15.	Семья и здоровье	1	
16.	О вреде курения. Никотин, болезни курильщиков	1	
17.	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания	1	
18.	Дискуссионный клуб «Тату и пирсинг: за и против»	1	
19.	Потребность и зависимость	1	
20.	Самопознание через ощущения, чувства, разум	1	
21.	Самоуважение и самооценка	1	

22.	Стресс, его виды	1	
23.	Социальные сети и компьютерные игры	1	
24.	Ценностные ориентации	1	
25.	Игровой проект «Умей властвовать собой».	1	
26.	Общение в жизни человека	1	
27.	Лидеры и авторитеты. Группировки	1	
28.	Мужчина и женщина	1	
29.	Близкие отношения и связанные с ними риски	1	
30.	Родители и дети. Дискуссионный клуб «Отцы и дети»	2	
31.	Семейные конфликты и их природа	1	
32.	Защита творческих проектов	1	
33.	Защита творческих проектов	1	
	Итого	34	