



Рабочая программа внеурочной деятельности для 10 класса разработана в соответствии:

- Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 8-11 классы. Москва «Просвещение» 2013г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

### **Предметные**

- .Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
- Влияние факторов риска на здоровье человека;
- Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
- Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Личностные результаты:**

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

## Содержание внеурочной деятельности

### 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 значении 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”.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата План.	Дата Факт.
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1		
2	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1		
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1		
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1		
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1		
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1		
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		
8	Закаливание водой и солнцем.	1		

9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах	1		
10	Понятие рационального питания и его значение .	1		
11	Режим питания	1		
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1		
13	Правильное приготовление пищи.	1		
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1		
15	Кулинарные посиделки.	1		
16	Роль физических упражнений.	1		
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1		
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		
22	Правила поведения в природе.	1		
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1		
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1		
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1		
26	Виды кровотечений и первая помощь при них	1		
27	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1		
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		
29	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		
30	Соблюдай чистоту жилища	1		
31	Гигиена одежды и обуви	1		
32	В чистом теле -здоровый дух	1		
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1		
34	Лекарственные растения и их применение	1		
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		