

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тумаковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

на педагогическом совете

Протокол № 1

Дата 30.08.2023

«Согласовано»

зам. директора по ВР

*Е. А. Ивановская*

«Утверждено»

Директор школы

*С. А. Грибова*

приказ № 04.08.2023/1  
от 30.08.2023



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни» для 10 класса

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации 1 год

Разработана:

Учитель физической культуры

Шульц Наталья Сергеевна

с. Тумаково

2023-2024г.

## ***Планируемые результаты***

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Ученик научится:**

1. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
3. Строить речевые высказывания в устной форме;
4. Адекватно воспринимать оценку учителя;
5. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
6. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

**Ученик научится:**

1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
4. Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
5. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

**Ученик получит возможность научиться:**

1. Применять коммуникативные и презентационные навыки;
2. Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
3. Оказывать первую медицинскую помощь
4. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
5. Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
6. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
7. Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

## ***Содержание программы***

### **Раздел 1**

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка «Мы за здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ).

Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная активность

рациональное питание

отказ от вредных привычек

умение управлять своим здоровьем

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

### **Раздел 2**

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия». Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. «Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным

заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидящий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц. Для того чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала.

### **Раздел 3**

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение смолоду, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но, все же, неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться. Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга. Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвонковые диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии. Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл. Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

#### **Раздел 4**

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

#### **Раздел 5**

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность. Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

## **Раздел 6**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама. В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и

хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

## **Раздел 7**

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон. Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

## **Раздел 8**

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм. СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

## **Раздел 9**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: « организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

## **Раздел 10**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

## **Итоговое занятие**

## *Тематическое планирование*

№ п/п	№ в/т	Наименование раздела и тем	Всего о часо в	дата	
				план	факт
<b>10 класс</b>					
1	1	Составляющие ЗОЖ	1	1.09	
2	2	Правила личной гигиены	1	8.09	
3	3	Спорт – это жизнь	1	15.09	
4	4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	22.09	
5	5	Влияние неправильной осанки на здоровье	1	29.09	
6	6	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1	6.10	
7	7	Телевидение, видео, компьютерные игры	1	13.10	
8	8	Сколько времени можно проводить у компьютера?	1	20.10	
9	9	Питание необходимое условие для жизни человека	1	27.10	
10	10	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	10.11	
11	11	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	19.11	
12	12	«О чем расскажет упаковка»	1	24.11	
13	13	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	1.12	
14	14	Кулинарный конкурс «Пир горой»	1	8.12	
15	15	Стадии алкоголизма	1	15.12	
16	16	Миф или реальность, факторы риска	1	22.12	
17	17	С чего начинается пьянство?	1	29.12	
18	18	Влияние алкоголя на организм	1	14.01	
19	19	История распространения табакокурения	1	21.01	
20	20	Состав табачного дыма	1	28.01	

21	21	Побочные явления курения	1	4.02	
22	22	Действие никотина на организм	1	11.02	
23	23	Систематика табакокурения	1	18.02	
24	24	Патологическое влечение к курению	1	2.03	
25	25	Здоровье и выбор образа жизни	1	9.03	
26	26	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»	1	16.03	
27	27	Наркотические вещества	1	23.03	
28	28	Признаки злоупотребления наркотиками	1	6.04	
29	29	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения)	1	15.04	
30	30	Наркотики и закон	1	22.04	
31	31	Что вы знаете о СПИДе?	1	29.04	
32	32	Симптомы и пути передачи	1	6.05	
33	33	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	1	13.05	
34	34	<b>Итоговое занятие</b>	1	18.05	