

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №36
имени Н.В. Шапкина»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от «31»
сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Крылова О.В.
от «31» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
№36 г. Шахты

Зибера Н.Г.
Приказ № 229 от «01»
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Линия жизни»**

для обучающихся

10 классов

г. Шахты 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Срок реализации программы - 1 год.
10 класс- 1 час в неделю, 33 часа в год.

Цель: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи:

формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациям, ведения активного спортивного образа жизни;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию и индивидуальным свойствам личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Линия жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей,
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Линия жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально- прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность 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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Линия жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений

в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

-умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; -умение применять естественно-научные знания для объяснения окружающих

явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

-проводить опросы;

-проводить самооценку и взаимооценку;

-осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное

отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков: Содержание этих блоков 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 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 ловким.

Программа «Здоровый образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	16	5	11
2	Культура потребления медицинских услуг	5	4	1
3	Психическое и социальное здоровье	12	5	7
	Итого	33	14	19

Календарно-тематическое планирование

Дата	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
Здоровый образ жизни (16 часов)				
4.09 11.09.	История видов спорта	2	2	
18.09	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1		1

26.09 2.10	Пьянство или Питание	2	1	1
9.10 16.10	Курить здоровью – здоровью вредить!	2	1	1
23.10 13.11	Тренируем ум	2		2
20.11 27.11	Проверяем свои способности (память, внимание)	2		2
4.12	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	1		1
11.12	Активный и пассивный отдых	1	1	
18.12 25.12	Спортивные игры	2		2
15.01	Веселый арбузник	1		1
Культура потребления медицинских услуг (5 часов)				
22.01	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1	1	
29.01	Как избежать отравлений?	1	1	
5.02	Первая помощь при отравлениях	1		1
12.02 19.02	Химическая зависимость Наркомания – знак беды	2	2	
Психическое и социальное здоровье(12 часов)				
26.02	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	1		1
4.03	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни	1		1
11.03	"Кто я?" Каким я хочу быть	1		1
18.03	Переутомление и утомление	1	1	
1.04 8.04	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого	2	1	1
15.04	Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1	1	
22.04 27.04	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	2	1	1

6.05 13.05	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	2	1	1
20.05	Как сохранить достоинство	1	1	
Итого		33	14	19

Ожидаемые результаты:

- знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача
- владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации
- знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств
- владеть навыками по самосохранению, «видеть» опасные зоны

Список литературы:

для учителя:

- 1.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
- 2.Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
- 4.Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
- 5.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей /М.:ВАКО,2008/
- 9.Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
- 12.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009

для обучающихся:

- 6.Азизов, Э. С. Приоритеты личности и безопасный **Интернет** / Э. С. Азизов // Школьная библиотека. — 2012. — № 2-3. — С. 10-12 : фото
*О влиянии цифрового мира на ребенка, правила поведения в Сети, обязательные условия безопасного **Интернета** предлагаемые самими детьми.*
- 7.Филонов, Михаил. Чёртова зелье / М. Филонов // Свет. — 2010. — № 9. — С. 76-78 :цв. ил.
История табака и табакокурения, влияние никотина на организм, борьба.

8. Волков, Владимир. Прежде чем заводить такую привычку / В. Волков // Детская роман-газета. — 2013. — № 1. — С. 34 : цв. ил.

О вреде курения для здоровья девушек.

9. Перекреститься до того, как грянет гром // **Нарконет.** — 2013. — № 8. — С. 53-59 : фот. цв.

10. Константинов, А. П. Экология и здоровье: опасности мифические и реальность / А. П. Константинов, И. Н. Костин // Экология и жизнь. — 2012. — № 7. — С. 82-85

Экология человека и его здоровье.

11. Засыпкин, И. В. Методика в историческом развитии физической культуры для оздоровления молодежи и школьников / И. В. Засыпкин, А. А. Ласкин // Защити меня. — 2012. — № 2. — С. 10-16

.