Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей естественно - математического цикла Протокол № 2 от «25» августа 2023 г.	Проверено. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Е. А. Лафинчук	Утверждаю. Директор ГБОУ СОШ №3 г.о.Октябрьск _____ Л. Ю. Шатрова Приказ № 698-од от «28» августа 2023г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

Название курса "Здорово быть здоровым"

Класс 10 - 11

Учитель Царева С.А.

2023-2024 учебный год

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск,
CN=Шатрова Любовь Юрьевна,
E=school3_okt@samara.edu.ru
00 eb b3 7c a4 c8 a9 ff f4
2023.10.02 10:21:22+04'00'

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» в 11 классе составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 (в действующей редакции), на основе программы «Здорово быть здоровым», опубликованной на официальном сайте https://prosv.ru.

Направление программы – духовно-нравственное

Рабочая программа рассчитана на 17 часов в год в течении одного полугодия, а школьным учебным планом предусмотрено 34 часа в год (1 час в неделю). Поэтому количество часов, отведенных на изучение тем рабочей программы увеличено вдвое за счет увеличения практикоориентированных занятий, что предусмотрено рабочей программой

Цель программы:

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

Задачи курса:

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

-формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

-понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

-формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

-формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

-формирования привычки правильного питания;

-формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

-формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

-ведения активного спортивного образа жизни.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». 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.

Метапредметные результаты

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

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, физических, 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 естественнонаучные 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.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». 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.
Промежуточная аттестация освоения курса внеурочной деятельности предусмотрена по итогам четвертей и года с фиксацией в электронном журнале «зачет/незачет».

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», формы организации и виды деятельности.

Содержание

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (6 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

Раздел	Формы организации	Виды деятельности
Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое	Мониторинг, ролевая игра, диалог, диспут	Анкетирование, тестирование, арт – технологии, практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки
Занятого человека и	Круглый стол, викторина,	Работа с литературными

грусть-тоска не берет	деловая игра, диалог, семинар	источниками и Интернет - ресурсами, анкетирование, беседа, беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии. .
Мельница сильна водой, а человек едой	Презентация, виртуальные экскурсии, реферат, мини – доклад, диспут , конференция исследование, лабораторные работы	Беседа, выпуск газеты, анкетирование, защита мини – проекта, практические занятия, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки..
В здоровом теле – здоровый дух	Диспут, конференция, викторина, устный журнал, олимпиада, соревнование	Создание рисунков и плакатов, игра, беседа, рассказ, интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Используемое оборудование
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (6 часов)				
1-2	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).	2		Ноутбук, проектор, экран, таблицы, пособия
3-4	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	2		
5-6	Социальные сети и компьютерные игры.	2		
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)				
7-8	Профориентация и выбор профессии.	2		Таблицы, макеты, муляжи, пособия
9-10	Как подготовиться к ЕГЭ.	2		Ноутбук, проектор. Учебные пособия по первой помощи пострадавшим Учебный фильм по первой помощи. Наглядные пособия (слайды, плакаты)
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)				

11-12	Энергия и энергозатраты.	2		Наглядные пособия (слайды, плакаты) Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам) Ноутбук, проектор, динамические пособия на магнитах
13-14	Масса тела и калорийность рациона.	2		
15-16	Физическая нагрузка.	2		
17-18	Водный режим	2		
19-20	Правила здорового питания.	2		
21-23	Вкусное и полезное меню на неделю.	3		
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)				
24-25	Возможности вашего организма.	1		Таблицы, муляжи, ноутбук, проектор, экран, спортинвентарь, макеты, динамические пособия
26-27	Спорт и жизнь.	2		
28-29	Питание и спортивный результат.	2		
30-31	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге).	2		
32-33	Опасности малоподвижного образа жизни.	2		
34	Готовимся сдавать ГТО.	2		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата
1.	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).	
2.	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).	
3.	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	
4.	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	
5.	Социальные сети и компьютерные игры.	
6.	Социальные сети и компьютерные игры.	
7.	Профориентация и выбор профессии.	
8.	Профориентация и выбор профессии.	
9.	Как подготовиться к ЕГЭ.	
10.	Как подготовиться к ЕГЭ.	
11.	Энергия и энергозатраты.	
12.	Энергия и энергозатраты.	
13.	Масса тела и калорийность рациона.	
14.	Масса тела и калорийность рациона.	
15.	Физическая нагрузка.	
16.	Физическая нагрузка.	
17.	Водный режим	
18.	Водный режим	
19.	Правила здорового питания	
20.	Правила здорового питания	
21.	Вкусное и полезное меню на неделю.	
22.	Вкусное и полезное меню на неделю.	
23.	Вкусное и полезное меню на неделю.	
24.	Возможности вашего организма.	
25.	Возможности вашего организма.	
26.	Спорт и жизнь.	
27.	Спорт и жизнь.	
28.	Питание и спортивный результат.	
29.	Питание и спортивный результат.	
30.	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге).	
31.	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге).	
32.	Опасности малоподвижного образа жизни.	
33.	Опасности малоподвижного образа жизни.	
34.	Готовимся сдавать ГТО.	