

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Отдел образования администрации Печенгского муниципального округа

Мурманской области

МБОУ СОШ № 9

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета МБОУ СОШ №9	на заседании ЦО учителей практического цикла	Директор школы Шелковская Л.И.
Протокол № 1 от «31» 08.2023г	Протокол № 1 от «31» 08.2023г.	№199 от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово здоровым быть»

для обучающихся 10 класса

Заполярный 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования
- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ №9
- Учебным планом МБОУ СОШ №9

Программа рассчитана на 1 год в 10 классе (34 часа)

Программа включает три раздела:

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
3. Тематическое планирование

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и мета предметные результаты.

Личностные результаты направлены:

- 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 с указанием форм организации и видов деятельности:

Тема 1. Что мы знаем о себе?

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. Знакомство с собой. Встречают по одежке.

Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Тема 2.Окружающая среда и здоровье человека

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Тема 3. Принципы здорового питания

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. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила

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

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

Тема 5. Здоровье - богатство во все времена

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. ГТО.

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии. Алгоритм выбора профессии.

Форма организации: практикум.

Вид деятельности: работа в группах, работа в парах

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Форма организации	Вид деятельности
Тема 1. Что мы знаем о себе?		5		
1	Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.	1	Практикум	Работа в группах
2	Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту	1	Практикум	Работа в группах
3	Знакомство с собой. Встречают по одежке	1	Практикум	Работа в парах
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же.	1	Практикум	Работа в парах
5	Как управлять эмоциями.	1	Практикум	Работа в парах

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.		6		
6	Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды.	1	Практикум	Работа в группах
7	Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье	1	Практикум	Работа в парах
8	Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека.	1	Практикум	Работа в группах
9	Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания.	1	Практикум	Работа в парах
10	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	1	Практикум	Работа в группах
11	Социальные сети и компьютерные игры.	1	Практикум	Работа в группах
Тема 3. Принципы здорового питания.		7		
12	Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью.	1	Практикум	Работа в парах
13	Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании	1	Практикум	Работа в группах
14	Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи	1	Практикум	Работа в парах
15	Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения.	1	Практикум	Работа в группах
16	Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим.	1	Практикум	Работа в парах
17	Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания.	1	Практикум	Работа в группах
18	Питание при болезнях. Маркировка продуктов.	1	Практикум	Работа в парах
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		3		
19	Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.	1	Практикум	Работа в группах
20	Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.	1	Практикум	Работа в группах
21	Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье	1	Практикум	Работа в парах
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.		5		

22	В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции.	1	Практикум	Работа в группах	в
23	Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма.	1	Практикум	Работа в парах	в
24	Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание?	1	Практикум	Работа в парах	в
25	Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества.	1	Практикум	Работа в группах	в
26	Спорт в нашем городе. ГТО.	1	Практикум	Работа в парах	в
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		8			
27	Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	1	Практикум	Работа в парах	в
28	Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям	1	Практикум	Работа в группах	в
29	Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	1	Практикум	Работа в парах	в
30	Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха.	1	Практикум	Работа в группах	в
31	Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач.	1	Практикум	Работа в парах	в
32	Профессия биолог и эколог, аграрные профессии.	1	Практикум	Работа в парах	в
33	Алгоритм выбора профессии.	1	Практикум	Работа в группах	в
34	Итоговое занятие	1	Практикум	Работа в парах	в
Итого		34			