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 Жайлообаева М. С. №195 от «02» 09.2024 г.
Протокол № 1 от «02» 09.2024г	Протокол № 1 от «02» 09.2024г.	Жайлообаева Марина Сергеевна Подписано цифровой подписью: Жайлообаева Марина Сергеевна Дата: 2024.10.14 13:52:40 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово здоровым быть»

для обучающихся 10 класса

Заполярный 2024

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. Преодолевая 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
23	Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма.	1	Практикум	Работа в парах
24	Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание?	1	Практикум	Работа в парах
25	Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества.	1	Практикум	Работа в группах
26	Спорт в нашем городе. ГТО.	1	Практикум	Работа в парах
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
28	Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям	1	Практикум	Работа в группах
29	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	1	Практикум	Работа в парах
30	Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха.	1	Практикум	Работа в группах
31	Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач.	1	Практикум	Работа в парах
32	Профессия биолог и эколог, аграрные профессии.	1	Практикум	Работа в парах
33	Алгоритм выбора профессии.	1	Практикум	Работа в группах
34	Итоговое занятие	1	Практикум	Работа в парах
	Итого	**34**		