

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Департамент образования администрация г. Н. Новгорода
МАОУ «Школа № 128»

Принято:
Решением Педагогический совет
МАОУ «Школа № 128»
г. Н. Новгород

Протокол № 1 от «30» августа
2023 г.

Утверждено
И.о. директора
МАОУ «Школа № 128»
г. Н. Новгорода

_____ Е.Г.
Лепешкина
Приказ № 354/1 от
01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
10-11 класс

Пояснительная записка

Целью курса является 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.

Формы организации, виды деятельности:

Интерактивная лекция, практические занятия, работа над мини- проектами, урок-игра, решение ситуативных задач

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- 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;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Метапредметные:

- 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;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и задач;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умением ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные:

- 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс

Раздел	Содержание
Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Составляющие здоровья. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки
Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	Ценность физического здоровья. Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.
Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Изучение методов снятия стресса, релаксации
Нравственное здоровье личности	Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.
Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Психоактивные вещества, их влияние на здоровье. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.
Мельница сильна водой, а человек едой	Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

11 класс

Раздел	Содержание
Юность - время золотое	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности,

	субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.
Занятого человека и грусть-тоска не берет	Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.
Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года.
Социальное здоровье	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма. Болезни передающиеся половым путем
Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры
В здоровом теле – здоровый дух	Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни

3. Тематическое планирование

10 класс

Содержание курса	Количество часов
Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	4
Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	4
Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья	4
Нравственное здоровье личности	4
Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	5
Мельница сильна водой, а человек едой	12
Промежуточная аттестация	1
	Итого: 34

11 класс

Содержание курса	Количество часов
Юность - время золотое	6
Занятого человека и грусть-тоска не берет	4
Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося	4
Социальное здоровье	5

Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	2
В здоровом теле – здоровый дух	11
Промежуточная аттестация	1
	Итого: 33

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Тема 1. Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение		4
1.1	1	Культура здорового образа жизни	2
	2	Составляющие здоровья	
1.2	3	Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки	2
	4	Что значит ответственно относиться к своему здоровью?	
2	Тема 2. Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения		4
2.1	5	Ценность физического здоровья	2
	6	Практическая работа: «Оценка своего физического состояния по методике С.В. Мансуров, О.А. Шклярской»	
2.2	7	Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся	2
	8	Практическая работа: «Разработка и освоение комплекса физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз»	
3	Тема 3. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья		4
3.1	9	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья	1
3.2	10	Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства	1
3.3	11	Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек	1
3.4	12	Изучение методов снятия стресса, релаксации. Тренинговые упражнения	1
4	Тема 4. Нравственное здоровье личности		4
4.1	13	Здоровье как общечеловеческая ценность	1
4.2	14	Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья	1
4.3	15	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей	1
4.4	16	Практическая работа: интерактивные методы («Ассоциации», «1х2х4» и др.)	1
5	Тема 5. Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье		5
5.1	17	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического.	1

5.2	18	Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни	1
5.3	19	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье	1
5.4	20	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1
5.5	21	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни)	1
6	Тема 6. Мельница сильна водой, а человек едой		12
6.1	22	Энергия и энергозатраты	2
	23	Практическая работа: «Энерготраты человека за сутки»	
6.2	24	Масса тела и калорийность рациона	2
	25	Практическая работа «Расчет индекса массы тела	
6.3	26	Физическая нагрузка	2
	27	Практическая работа «Физическая нагрузка от видов спорта»	
6.4	28	Водный режим	2
	29	Решение ситуативной задачи «Потребление поваренной соли вредит здоровью?»	
6.5	30	Правила здорового питания	2
	31	Решение ситуативной задачи «Можно ли полностью исключить из суточного рациона жиры животного происхождения?»	
6.6	32	Вкусное и полезное меню на неделю	2
	33	Практическая работа «Вкусное и полезное меню на неделю».	
	34	Промежуточная аттестация. Мини-проект.	1
ИТОГО			34

11 класс

№ п/п	№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Тема 1. Юность - время золотое		6
1.1	1	Учимся принимать себя	2
	2	Практическая работа «Дневник эмоций»	
1.2	3	Учимся принимать других	2
	4	Работа с текстом «Что такое толерантность?»	
1.3	5	Игры и социальные сети: соблюдаем баланс	2
	6	Практическая работа «Плюсы и минусы социальных сетей»	
2	Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4
2.1	7	Профориентация и выбор профессии	2
	8	Практическая работа «Описание профессий»	
2.2	9	Как подготовиться к ЕГЭ	2
	10	Социальный опрос: «Что вы чаще слышите о ЕГЭ?»	
3	Тема 3. Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося		4
3.1	11	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления	1
3.2	12	Исследование индивидуальных биоритмов	1

3.3	13	Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года	1
3.4	14	Составление режима дня и недели	1
4	Тема 4. Социальное здоровье		5
4.1	15	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.	1
4.2	16	Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.)	1
4.3	17	Болезни передающиеся половым путем	1
4.4	18	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1
4.5	19	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.)	1
5	Тема 5. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни		2
5.1	20	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье	1
5.2	21	Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры	1
6	Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух		11
	22	Возможности вашего организма	
6.1	23, 24	Сообщение на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры»	2
	25	Спорт и жизнь	
6.2	26	Практическая работа «Простые правила для занятия спортом»	2
	27	Питание и спортивный результат	
6.3	28	Сообщение на тему «Пребиотик» и «пробиотик»: в чем разница между ними?»	2
	29	Как улучшить спортивный результат	
6.4	30	Практическая работа «Все есть яд, все дело в дозе» .	2
	31	Опасности малоподвижного образа жизни.	
6.5	32	Сообщение «Последствия малоподвижного образа жизни»	2
6.6	33	Промежуточная аттестация	1
ИТОГО			33