

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области
Отдел образования администрации Пензенского района
МОБУ СОШ с. Оленевка Пензенского района

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №52 от 30.08.2023
Директор школы



Е.Г.Патанина

ВЫПИСКА
из основной образовательной программы
среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровым быть здорово»
на уровне среднего общего образования

с.Оленевка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России от от 17 мая 2012 г. № 413).
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы СОО.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс			
№ п/п	Раздел	Содержание	Кол-во часов
1	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	4
2	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	Ценность физического здоровья. Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.	4
3	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния,	4

	здоровья	эмоциональные переживания, чувства. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Изучение методов снятия стресса, релаксации	
4	Нравственное здоровье личности	Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	4
5	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.	5
6	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.	12
7	Итоговый контроль	Зачетная работа	1
<i>Формы организации, виды деятельности:</i>		Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	
11 класс			
№ п/п	Раздел	Содержание	Кол-во часов
1	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.	6
2	Занятого человека и грусть-тоска не берет	Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.	4
3	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.	4
4	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	5
5	Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной	2

		среды на организм человека, генетические структуры	
6	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	12
7	Итоговый контроль	Зачетная работа	1
<i>Формы организации, виды деятельности:</i>		Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	

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.

**Тематическое планирование
10 класс**

Содержание курса	Кол-во часов	Виды/формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	4	Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	4		
Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья	4		
Нравственное здоровье личности	4		
Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	5		
Мельница сильна водой, а человек едой	12		
Итоговый контроль	1		
Итого: 34			

11 класс

Содержание курса	Кол-во часов	Виды/формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Юность - время золотое	6	Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
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	12		
Итоговый контроль	1		
Итого: 34			

**Поурочное планирование
10 класс**

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Виды/формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение		4		
1	Культура здорового образа жизни	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
2	Составляющие здоровья	1	практическое занятие	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
3	Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши,	1	реферат	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g

	девушки			
4	Что значит ответственно относиться к своему здоровью?	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 2. Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения		4		
5	Ценность физического здоровья	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
6	Практическая работа: «Оценка своего физического состояния по методике С.В. Мансуров, О.А. Шкляровой»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
7	Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
8	Практическая работа: «Разработка и освоение комплекса физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз»		практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 3. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья		4		
9	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
10	Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
11	Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
12	Изучение методов снятия стресса, релаксации. Тренинговые упражнения	1	решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 4. Нравственное здоровье личности		4		
13	Здоровье как общечеловеческая ценность	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
14	Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
15	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
16	Практическая работа: интерактивные методы («Ассоциации», «1х2х4» и др.)	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 5. Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье		5		
17	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Тест №1	1	тестирование	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
18	Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
19	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
20	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании,	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g

	алкоголизма			
21	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни)	1	Тренинг	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 6. Мельница сильна водой, а человек едой		12		
22	Энергия и энергозатраты	1	интерактивная лекция	
23	Практическая работа: «Энерготраты человека за сутки»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
24	Масса тела и калорийность рациона	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
25	Практическая работа «Расчет индекса массы тела»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
26	Физическая нагрузка	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
27	Практическая работа «Физическая нагрузка от видов спорта»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
28	Водный режим	1		https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
29	Решение ситуативной задачи «Потребление поваренной соли вредит здоровью?»	1	решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
30	Правила здорового питания	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
31	Решение ситуативной задачи «Можно ли полностью исключить из суточного рациона жиры животного происхождения?»	1	решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
32	Вкусное и полезное меню на неделю	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
33	Практическая работа «Вкусное и полезное меню на неделю». Тест № 2		практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Итоговый контроль		1		
34	Зачетная работа № 1 «Важность воды в организме человека»	1	проект	
ИТОГО		34		

11 класс

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Виды/формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Юность - время золотое		6		
1	Учимся принимать себя	1		https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
2	Практическая работа «Дневник эмоций»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
3	Учимся принимать других	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
4	Работа с текстом «Что такое толерантность?»	1		https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
5	Игры и социальные сети: соблюдаем	1	интерактивная	https://disk.yandex.ru/i/

	баланс		лекция	rHFumxL36Pbu4g
6	Практическая работа «Плюсы и минусы социальных сетей»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4		
7	Профорентация и выбор профессии	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
8	Практическая работа «Описание профессий»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
9	Как подготовиться к ЕГЭ	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
10	Социальный опрос: «Что вы чаще слышите о ЕГЭ?»	1	опрос	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 3. Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося		4		
11	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
12	Исследование индивидуальных биоритмов	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
13	Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
14	Составление режима дня и недели	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 4. Социальное здоровье		5		
15	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Тест № 1	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
16	Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.)	1	решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
17	Болезни передающиеся половым путем	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
18	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
19	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.)	1	решение ситуативных задач	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 5. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни		2		
20	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
21	Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры	1	проект	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух		12		
22	Возможности вашего организма	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g

23, 24	Сообщение на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры»	2	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
25	Спорт и жизнь	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
26	Практическая работа «Простые правила для занятия спортом»	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
27	Питание и спортивный результат	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
28	Сообщение на тему «Пребиотик» и «пробиотик»: в чем разница между ними?»	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
29	Как улучшить спортивный результат	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
30	Практическая работа «Все есть яд, все дело в дозе» .Тест № 2	1	практическая работа	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
31	Опасности малоподвижного образа жизни.	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
32	Сообщение «Последствия малоподвижного образа жизни»	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
33	Общая физическая подготовка. ГТО.	1	интерактивная лекция	https://disk.yandex.ru/i/rHFumxL36Pbu4g
Итоговый контроль		1		
34	Зачетная работа №1 «Индивидуальная структура тренировки»	1	практическая работа	
ИТОГО		34		