

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 25» города Курска

РАССМОТРЕНО

на заседании первичной
профсоюзной организации
МБОУ "Гимназия №25" города
Курска

Протокол №17 от «24» августа 2023 г
Председатель ППО

 /Новакова Н.В../

Согласовано

Зам.директора по ВР

 О.В.Назарова

Утверждено

приказом

МБОУ "Гимназия №25"
города Курска
от «1» сентября 2023 года
№261

Директор гимназии

 /В.В.Гавришев/



Рабочая программа

внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни»

Уровень образования СОО 10 класс

Срок реализации 1 год

Количество часов 34 ч.

Составитель Гавришев Владимир Викторович, директор МБОУ «Гимназия №25»
города Курска

Программа разработана в соответствии с ФГОС третьего поколения

(приказ Министерства просвещения Российской Федерации от
31.05.2021 г. №2870

С учетом ФООП СОО (приказ Министерства просвещения РФ от
18.05.2023 г. № 370)

Курск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» предназначен для работы с учащимися 10 -х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Целью курса: формирование 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. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» способствует формированию следующих универсальных учебных действий

В сфере **личностных УУД** будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных УУД** будут являться умения:

- ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах спорта;
- выявлять связь занятий физическими упражнениями и спортом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере **метапредметных УУД** будут являться умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 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

Содержание курса внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» 10 кл.

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.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

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

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

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.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

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.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» (10 кл) составлено с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	13	21
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое		6	3	3
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	1	1
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4	2	2
4	Профориентация и выбор профессии	2	1	1
5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	1

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		13	4	9
6	Энергия и энергозатраты	1	1	1
7	Масса тела и калорийность рациона	3		2
8	Физическая нагрузка	2	1	1
9	Водный режим	3	1	2
10	Правила здорового питания	3	1	2
11	Вкусное и полезное меню на неделю	1		1
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		11	4	7
12	Возможности вашего организма	2	1	1
13	Спорт и жизнь	1		1
14	Питание и спортивный результат	3	1	2
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	1	1
16	Опасности малоподвижного образа жизни	2	1	1
17	Готовимся сдавать ГТО	1		1

Список литературы

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М. : Мир, 2016. - 368 с.
2. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М. : Феникс, 2016. - 352 с.
3. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - М. : Феникс, 2015. - 179 с.
4. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - М. : Профиздат, 2015. - 256 с.
5. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А. М. Митяева. - М. : Academia, 2015. - 144 с.
6. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М. А. Морозов. - М. : СпецЛит, 2016. - 176 с.
7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилон. - М. : Академия, 2016. - 256 с.
8. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
9. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2022.
10. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2019.