

**Администрация Армизонского муниципального района
МАОУ ЮЖНО - ДУБРОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул.Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел. (834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Яковлева К.А. /Яковлева К.А./

« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022г. № 135-ос

Колодочко А.С. /Колодочко А.С./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровейка»**

Направление развития личности **«Спортивно-оздоровительное»**

Класс 10-11

Уровень среднего общего образования

Срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составили:

Колтышев Евгений Григорьевич (МАОУ Южно-Дубровинская СОШ);

Усольцев Андрей Николаевич (Ивановская СОШ СП МАОУ Южно-Дубровинская СОШ)

Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 часов)

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. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Виды деятельности: беседа, практико - ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии, игровые занятия. Викторина «Кожа – зеркало здоровья».

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)

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

Тема 3. Принципы здорового питания (7 часов)

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.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, составление меню. Выпуск стенгазет. Проект «Мир вокруг меня». Викторина «Корзина грецких орехов». Ролевая игра-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)

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

Виды деятельности: лекции, семинары, *тренинг*: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек», «Право выбора», тестирование.

Тема 5. Здоровье - богатство во все времена (8 ч)

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? Как улучшить

спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

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

Практическая работа «Определение степени закаленности».

Проект «Как стать долгожителем?».

Тренинги: «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра».

Конкурс рисунков. Викторина « О пользе закаливания».

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (5 часов)

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. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

Виды деятельности: беседа, тестирование, арт-технологии, практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

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.

Мета предметные 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.

Тематическое планирование.

№ П/П	Тема	Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования	Количество часов
Тема 1. Что мы знаем о себе?		<p>Гражданское воспитание</p> <p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p> <p>Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.</p> <p>Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.</p> <p>Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке,</p>	
1	Здоровье - основное право человека.		2
2	Во сне и наяву.		2
3	Как управлять эмоциями?		1
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.			
4	Понятие окружающей среды.	2	
5	Вода как фактор биосферы.	2	
6	Социальные сети и компьютерные игры.	1	
Тема 3. Принципы здорового питания.			
7	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	
8	Психология питания.	1	
9	Энергия и ее расход.	2	
10	Правила здорового питания.	1	

11	Диета. Режим питания.	искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения героев и защитников Отечества в прошлом и современности.	2
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.	
12	Образ жизни.	Духовно-нравственное воспитание Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).	2
13	Семья и здоровье.	Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.	2
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.		Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.	
14	Культура здорового образа жизни.	Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.	4
15	Спорт и жизнь.	Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.	4
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.	
16	Развиваем свои способности.	Эстетическое воспитание Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.	2
17	Применение биологических знаний в медицине.	Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.	1
18	Алгоритм выбора профессии.	Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.	1
19	Создаем портфолио.	Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	1

		<p>эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p> <p>Трудовое воспитание</p> <p>Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.</p> <p>Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.</p> <p>Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.</p> <p>Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.</p> <p>Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.</p> <p>Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p> <p>Ценности научного познания</p>	
--	--	---	--

		<p>Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>Демонстрирующий навыки наблюдения, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности</p>	
--	--	---	--

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ П/П	Тема	Количество часов	дата		Корректировка
			план	факт	
Тема 1. Что мы знаем о себе?					
1-2	Здоровье - основное право человека.	2	01.09 08.09		
3-4	Во сне и наяву.	2	15.09 22.09		
5	Как управлять эмоциями?	1	29.09		
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.					
6-7	Понятие окружающей среды.	2	06.10 13.10		
8-9	Вода как фактор биосферы.	2	20.10 10.11		
10	Социальные сети и компьютерные игры.	1	17.11		
Тема 3. Принципы здорового питания.					
11	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	24.11		
12	Психология питания.	1	01.12		
13-14	Энергия и ее расход.	2	08.12 15.12		
15	Правила здорового питания.	1	22.12		

16-17	Диета. Режим питания.	2	29.12 12.01		
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.					
18-19	Образ жизни.	2	19.01 26.01		
20-21	Семья и здоровье.	2	02.02 09.02		
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.					
22-25	Культура здорового образа жизни.	4	16.02 23.02 02.03 09.03		
26-27	Спорт и жизнь.	4	16.03 23.03 06.04 13.04		
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.					
28-29	Развиваем свои способности.	2	20.04 27.04		
30	Применение биологических знаний в медицине.	1	04.05		
32-33	Алгоритм выбора профессии.	2	11.05 18.05		
34	Создаем портфолио.	1	25.05		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ П/П	Тема	Количество часов	дата		Корректировка
			план	факт	
Тема 1. Что мы знаем о себе?					
1-2	Здоровье - основное право человека.	2	01.09 08.09		
3-4	Во сне и наяву.	2	15.09 22.09		
5	Как управлять эмоциями?	1	29.09		
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.					
6-7	Понятие окружающей среды.	2	06.10 13.10		
8-9	Вода как фактор биосферы.	2	20.10 10.11		
10	Социальные сети и компьютерные игры.	1	17.11		
Тема 3. Принципы здорового питания.					
11	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	24.11		
12	Психология питания.	1	01.12		
13-14	Энергия и ее расход.	2	08.12 15.12		
15	Правила здорового питания.	1	22.12		

16-17	Диета. Режим питания.	2	29.12 12.01		
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.					
18-19	Образ жизни.	2	19.01 26.01		
20-21	Семья и здоровье.	2	02.02 09.02		
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.					
22-25	Культура здорового образа жизни.	4	16.02 23.02 02.03 09.03		
26-27	Спорт и жизнь.	4	16.03 23.03 06.04 13.04		
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.					
28-29	Развиваем свои способности.	2	20.04 27.04		
30	Применение биологических знаний в медицине.	1	04.05		
32-33	Алгоритм выбора профессии.	2	11.05 18.05		
34	Создаем портфолио.	1	25.05		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024