

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021).
* ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.; 11 декабря 2020 г);
* Сборник рабочих программ по внеурочной деятельности начального, основного и среднего общего образования: учебное пособие для общеобразовательных организаций, авторы Алексашина И.Ю. и др., -М.: Просвещение, 2020г
* ООП ООО МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № 15а д/о от 15.01.21 г);
* Учебный план МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора №307 от 31.08.22 г);
* Календарный учебный график МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора №308 от 31.08.22 г);
* Положение о рабочей программе по ФГО ООО (утв. приказом директора № 243 о/д от 27.08.21 г.)

Внеурочная деятельность курса «Здорово быть здоровым» предназначена для учащихся 11-х классов в рамках, спортивно-оздоровительного направления. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, чтов настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Здоровобыть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укреплениефизического ипсихического здоровья.

*Целью курса*: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье сбережения.

*Задачи курса*: формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

* формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;
* отрицательного отношения к приему психотропных веществ;
* профилактики вредных привычек;
* привычки правильного питания;
* соблюдения режима дня и личной гигиены;
* умения бороться со стрессовыми ситуациям;
* ведения активного спортивного образа жизни.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

***Личностные результаты:***

* 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.**

**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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯДЛЯ 11 КЛАССА**

(1 ч в неделю, 34 недели, всего 34 ч за год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема*** | ***Кол. часов*** | ***Целевые приоритеты*** |
| 1 | Что мы знаем о себе? | 5 | формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:  формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;  отрицательного отношения к приему психотропных веществ;  профилактики вредных привычек;  привычки правильного питания;  соблюдения режима дня и личной гигиены;  умения бороться со стрессовыми ситуациям;  ведения активного спортивного образа жизни. |
| 2 | Окружающая среда и здоровье человека. | 5 |
| 3 | Принципы здорового питания. | 7 |
| 4 | Пока мы дышим, мы живем. | 4 |
| 5 | Здоровье – богатство во все времена. | 5 |
| 6 | Вместилище мудрости человеческой. | 8 |
|  | Итого | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Дата** | **Корректировка** |
| **всего** | **теория** | **практика** | План/факт |
| **Тема 1. Что мы знаем о себе?** | | 5 | 3 | 2 |  |  |
| 1-2 | Здоровье - основное право человека. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 3-4 | Во сне и наяву. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Как управлять эмоциями? | 1 | 1 | - |  |  |
| **Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.** | | 5 | 4 | 1 |  |  |
| 6-7 | Понятие окружающей среды. | 2 | 2 | - |  |  |
| 8-9 | Вода как фактор биосферы. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 10 | Социальные сети и компьютерные игры. | 1 | 1 | - |  |  |
| **Тема 3. Принципы здорового питания.** | | 7 | 5 | 2 |  |  |
| 11 | Пищевые привычки. Растительная и животная пища. | 1 | 1 | - |  |  |
| 12 | Психология питания. | 1 | 1 | - |  |  |
| 13-14 | Энергия и ее расход. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 15 | Правила здорового питания. | 1 | 1 | - |  |  |
| 16-17 | Диета. Режим питания. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| Тема 4. Пока мы дышим, мы живем. | | 4 | 3 | 1 |  |  |
| 18-19 | Образ жизни. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 20-21 | Семья и здоровье. | 2 | 2 | - |  |  |
| **Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.** | | 8 | 6 | 2 |  |  |
| 22-25 | Культура здорового образа жизни. | 4 | 3 | 1 |  |  |
| 26-29 | Спорт и жизнь. | 4 | 3 | 1 |  |  |
| **Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.** | | 5 | 2 | 3 |  |  |
| 30-31 | Развиваем свои способности. | 2 | 2 | - |  |  |
| 32 | Применение биологических знаний в медицине. | 1 | - | 1 |  |  |
| 33 | Алгоритм выбора профессии. | 1 | - | 1 |  |  |
| 34 | Создаем портфолио. | 1 | - | 1 |  |  |
| **Итого** | | **34** | **23** | **11** |  | |

**Список литературы и интернет- ресурсов.**

1.Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М.Кудеров,

Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019

2.Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013

3.Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва.ООО «Манн, Иванов и Фербер»,2014 -(Yesh\_pravilno\_read.pdf)

4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read\_stamped.pdf)

5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped.pdf)

6. Здоровый сон без стресса. -Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped.pdf)

7. Рецепты здоровья и долголетия- Л.Кемпбелл.Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно– Бретт Блюменталь-(<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)

9. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008

10. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО « Планета»,2016

11. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни.

В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.