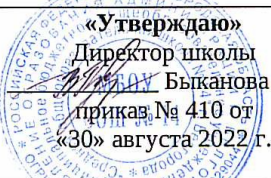


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Нерубенко И.Б. протокол № _____ от «_____» _____ 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы _____ Головкова Ю.В. «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ Быканова В.Е. приказ № 410 от «30» августа 2022 г.</p> 
---	---	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Здорово быть здоровым»

для 12 А 12 Б класса

Составлена:  
Нерубенко И.Б.

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 12-х классов разработана и составлена с использованием учебника Здорово быть здоровым. 10—11 под ред. Г. Г. Онищенко. — М. : Просвещение, а также с учетом плана внеурочной деятельности СОО МБОУ СОШ №14 на 2022-2023 учебный год (утвержден приказом МБОУ СОШ № 14 № 357 от 01.07.2022г) и календарного учебного графика МБОУ СОШ № 14 на 2022 – 2023 учебный год (утвержден приказом МБОУ СОШ № 14 № 356 от 01.07.2022 г.). При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно - методического письма ОГАОУ ДПО БелИРО «О преподавании учебного предмета «Физическая культура».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 10-11-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.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников - осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов

**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.

**Наименование учебника и учебных пособий, которые используются для реализации программы:**

Здорово быть здоровым. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / Под ред. Г. Г. Онищенко. — М. : Просвещение, 2019. — 142 с.

**Обоснование изменений и корректировок, внесенных в рабочую программу**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» (ФГОС) МБОУ СОШ № 14 для 12 класса рассчитана на 34 часа. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 14 на 2022 – 2023 учебный год 35 неделя в 12-м классе отводится на прохождение годовой промежуточной аттестации, поэтому сокращено на 1 час количество часов по теме «В здоровом теле - здоровый дух».

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

*Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровья сбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в с охранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- 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.

*Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении

ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

*Предметные результаты должны отражать :*

- 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.

*Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

- 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **«Здорово быть здоровым» 12класс.**

#### **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**

<b>Темы (разделы)</b>	<b>Кол-во часов</b>
Тема 1. Юность - время золотое: и пьет, и спит в покое.	6
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет.	4
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой.	13
Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух.	11
<b>Всего</b>	<b>34</b>

### **Календарно-тематическое планирование 12 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Плановые сроки прохождения темы</b>	<b>Фактические сроки прохождения темы</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>Тема 1. Юность - время золотое: и пьет, и спит в покое (6ч)</b>				
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).			1
2	Выполнение профориентационных тестов.			1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).			1
4	Решение ситуативных задач- толерантность-разрешение конфликтов.			1
5	Конференция по теме «Субкультура».			1
6	Социальные сети и компьютерные игры.			1

<b>Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4ч)</b>				
7	Профориентация и выбор профессии.			1
8	Тестирование.			1
9	Как подготовиться к ЕГЭ			1
10	Практик ориентированное занятие.			1
<b>Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13ч)</b>				
11	Энергия и энергозатраты.			1
12	Практическое занятие.			1
13	Масса тела и калорийность рациона.			1
14	Исследовательское мероприятие - калорийность рациона.			1
15	Физическая нагрузка.			1
16	Практическое занятие - зависимость калорийности питания от физической нагрузки.			1
17	Решение ситуационных задач.			1
18	Водный режим.			1
19	Решение ситуационных задач.			1
20	Правила здорового питания.			1
21	Практическое занятие.			1
22	Вкусное и полезное меню на неделю			1
23	Конференцию по разделу курса «Мельница сильна водой, а человек едой».			1
<b>Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух (11ч)</b>				
24	Возможности вашего организма.			1
25	Практическое занятие-замеры собственной физической подготовленности.			1
26	Спорт и жизнь.			1
27	Сообщения на тему: «Олимпийское движение и Олимпийские игры».			1

28	Питание и спортивный результат.			1
29	Практическое занятие.			1
30	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)			1
31	Решение ситуативных задач.			1
32	Опасности малоподвижного образа жизни.			1
33	Практическое занятие – виды двигательной активности.			1
34	Готовимся сдавать ГТО.			1