

**Частное общеобразовательное учреждение
ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1**

ПРИНЯТА
Протокол № 1
на педагогическом совете
от 26.08.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ЧОУ
ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1
от 27.08.2021 № 8-ОД

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Здоровым быть модно»
Спортивно-оздоровительного направления
уровень: для обучающихся 10-11 классов**

Количество часов: всего 69 ч., в неделю 1 ч.
Плановых контрольных работ 6 ч.

Составитель:
Голубева Э.С., педагог дополнительного образования.

Новосибирск, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Здоровым быть модно» разработана для учащихся 10-11 классов в рамках спортивно-оздоровительного направления 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.

Программа разработана с учетом требований:

- Федеральным законом об образовании от 29.12.12. № 273;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413).

Изучение данного курса направлено на достижение следующей **цели**: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи изучения 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 взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

2. Общая характеристика курса

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 «Здоровым быть модно» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности на прав лены 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.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний несомненное преимущество современных детей однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков;
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здоровым быть модно».

Рабочая программа составлена в определённом количестве часов по классам:

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10	1	35	35
11	1	34	34
Итого на уровне среднего общего образования			69

Наиболее эффективные формы работы на занятиях: лекции с мультимедийным сопровождением, инсценированные представления, видеоэкскурсии/виртуальные экскурсии, викторины/ребусы/кроссворды/сканворды, тематические праздники, художественное творчество учащихся, участие в конкурсах, создание презентаций/видеороликов/оформление фотоальбомов, проектно-исследовательская деятельность учащихся.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

3.1. Личностные планируемые результаты

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 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.

3.2.Метапредметные результаты

- 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося);
- 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.

3.3. Предметные результаты

- 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.

4. Содержание курса

10-11 класс.

Раздел 1 . Юность время золотое: ест, и пьет, и с пит в покое (11 ч.)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Раздел 2. Занятого человека и грусть тоска не берет (4 ч.)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Раздел 3 . Мельница сильна водой, а человек едой (28 ч.)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Раздел 4 . В здоровом теле здоровый дух (26 ч.)

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.

5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов, ч.			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		Всего на тему, раздел	из них		
			на лабораторные, практические (с темой)	на контрольные работы	
10 класс					
Раздел 1 . Юность время золотое: ест, и пьет, и с пит в покое (5 ч.)					
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).	2	1		Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	2	1		
3	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1		
Раздел 2. Занятого человека и грусть тоска не берет (2 ч.)					
4	Профориентация и выбор профессии.	1	1		Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в
5	Как подготовиться к ЕГЭ.	1			

					рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
Раздел 3 . Мельница сильна водой, а человек едой (14 ч.)					Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний
6	Энергия и энергозатраты.	2		1	
7	Масса тела и калорийность рациона.	2	1		
8	Физическая нагрузка.	4	3		
9	Водный режим.	2			
10	Правила здорового питания.	2		1	
11	Вкусное и полезное меню на неделю.	2	1		
Раздел 4 . В здоровом теле здоровый дух (14 ч.)					Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
12	Возможности вашего организма.	2			
13	Спорт и жизнь.	3	3		
14	Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге).	3	2		
15	Опасности малоподвижного образа жизни.	3	2		
16	Готовимся сдавать ГТО.	3	2	1	
	ИТОГО	35			
11 класс					
Раздел 1 . Юность время золотое: ест, и пьет, и с пит в покое (6 ч.)					Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).	2	1		

2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	2	1		позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
3	Социальные сети и компьютерные игры.	2	1		
Раздел 2. Занятого человека и грусть тоска не берет (2 ч.)					Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
4	Профориентация и выбор профессии.	1	1		
5	Как подготовиться к ЕГЭ.	1			Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
Раздел 3 . Мельница сильна водой, а человек едой (14 ч.)					Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний
6	Энергия и энергозатраты.	2		1	
7	Масса тела и калорийность рациона.	2	1		
8	Физическая нагрузка.	4	3		
9	Водный режим.	2			
10	Правила здорового питания.	2		1	
11	Вкусное и полезное меню на неделю.	2	1		
Раздел 4 . В здоровом теле здоровый дух (12 ч.)					Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на
12	Возможности вашего организма.	1			
13	Спорт и жизнь.	3	3		

14	Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге).	3	2		уроке социально значимой информации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
15	Опасности малоподвижного образа жизни.	2	2		
16	Готовимся сдавать ГТО.	3	2	1	
	ИТОГО	34			

6. Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса соответствует требованиям, предъявляемым к организации образовательного процесса, и обеспечивает реализацию программы:

Основная литература

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М.,1996
2. Азизов, Э. С. Приоритеты личности и безопасный Интернет / Э. С. Азизов // Школьная библиотека. — 2012. — № 2-3. — С. 10-12 : фото О влиянии цифрового мира на ребенка, правила поведения в Сети, обязательные условия безопасного Интернета предлагаемые самими детьми.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М.:ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания. Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
5. Волков, Владимир. Прежде чем заводить такую привычку / В. Волков // Детская роман-газета. — 2013. — № 1. — С. 34 :цв. ил. О вреде курения для здоровья девушек.
6. Есеновский, М. Пуговица /М. Есеновский //Классики:лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.58-59.
7. Засыпкин, И. В. Методика в историческом развитии физической культуры для оздоровления молодежи и школьников / И. В. Засыпкин, А. А. Ласкин // Защити меня. — 2012. — № 2. — С. 10-16 Статья о развитии физической культуры и спорта для детей и молодежи в России.
8. Константинов, А. П. Экология и здоровье: опасности мифические и реальность / А. П. Константинов, И. Н. Костин // Экология и жизнь. — 2012. — № 7. — С. 82-85 Экология человека и его здоровье.
9. Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
10. Осеева, В. А. Лекарство / В.А. Осеева //Осеева, В.А. Волшебное слов/В.А. Осеева. - М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.
11. Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.

12. Погодаева, Е. Почему мы едим вредные продукты. Опыт научной работы учащихся 8-го класса / Е. Погодаева, Т. Маршалкина, А. Красноярова // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. — № 3. — С. 30-37: граф.
13. Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорека /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г.
14. Филонов, Михаил. Чёртова зелье / М. Филонов // Свет. — 2010. — № 9. — С. 76-78 :цв. ил. История табака и табакокурения, влияние никотина на организм, борьба.
15. Перекреститься до того, как грянет гром // Нарконет. — 2013. — № 8. — С. 53-59: фот.цв. В Новосибирске снят фильм на тему наркозависимости. Режиссёр и автор-сценария — протоиерей Александр Новопашин. О фильме, впечатления от просмотра, рассказ о съёмках.

Перечень средств ИКТ, необходимых для реализации программы

Аппаратные средства

- компьютер (основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности: видео-изображение, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.);
- телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети – дает доступ к российским и мировым информационным ресурсам, позволяет вести переписку с обучающимися, педагогами;
- устройства вывода звуковой информации – наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией;
- устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами – клавиатура и мышь (и разнообразные устройства аналогичного назначения);
- устройства создания графической информации (графический планшет) – используются для создания и редактирования графических объектов, ввода рукописного текста и преобразования его в текстовый формат;
- устройства для создания музыкальной информации (музыкальные клавиатуры, вместе с соответствующим программным обеспечением) – позволяют учащимся создавать музыкальные мелодии, аранжировать их любым составом инструментов, слышать их исполнение, редактировать их;
- устройства для записи (ввода) визуальной и звуковой информации: сканер; фотоаппарат; видеокамера; цифровой микроскоп; аудио и видео магнитофон – дают возможность непосредственно включать в учебный процесс информационные образы окружающего мира. В комплект с наушниками часто входит индивидуальный микрофон для ввода речи учащегося.

Программные средства:

- операционная система;
- файловый менеджер (в составе операционной системы или др.);
- браузер (входит в состав операционных систем или др.).