

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МАРГАРИТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
  
Красников С.В.  
Приказ № 82 от 30.08.23г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»  
Здоровое питание  
10 КЛАССЫ**

**Количество часов:**

**Общее: 34 часов**

**В неделю: 1 час**

**Составитель: Шкурко К.В.**

**2023- 2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность курса «Здорово быть здоровым» предназначена для учащихся 10-х классов. 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, что в 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 «Здорово быть 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 укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

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

## **I. 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.

## **II. 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.

## **III. Тематическое планирование.**

№ П/П	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	23	11

<b>Тема 1. Что мы знаем о себе?</b>		5	3	2
1	Здоровье - основное право человека.	2	1	1
2	Во сне и наяву.	2	1	1
3	Как управлять эмоциями?	1	1	-
<b>Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.</b>		5	4	1
4	Понятие окружающей среды.	2	2	-
5	Вода как фактор биосферы.	2	1	1
6	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1	-
<b>Тема 3. Принципы здорового питания.</b>		7	5	2
7	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	1	-
8	Психология питания.	1	1	-
9	Энергия и ее расход.	2	1	1
10	Правила здорового питания.	1	1	-
11	Диета. Режим питания.	2	1	1
<b>Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.</b>		4	3	1
12	Образ жизни.	2	1	1
13	Семья и здоровье.	2	2	-
<b>Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.</b>		8	6	2
14	Культура здорового образа жизни.	4	3	1
15	Спорт и жизнь.	4	3	1
<b>Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.</b>		5	2	3
16	Развиваем свои способности.	2	2	-

17	Применение биологических знаний в медицине.	1	-	1
18	Алгоритм выбора профессии.	1	-	1
19	Создаем портфолио.	1	-	1



## Календарно – тематическое планирование

№ П/П	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Дата	Корректировка
		34	23	11
<b>Тема 1. Что мы знаем о себе?</b>		5		
1	Здоровье - основное право человека.			
2	Разновидности групп здоровья человека	1		
3	Во сне и наяву.	1		
4	От чего зависит здоровье человека.	1		
5	Как управлять эмоциями?	1		
<b>Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.</b>		5		
6	Понятие окружающей среды.	1		
7	Факторы среды влияющие на здоровье человека	1		
8	Вода как фактор биосферы.	1		
9	Современная химия – как фактор влияющий на здоровье человека			
10	Социальные сети и компьютерные игры.	1		
<b>Тема 3. Принципы здорового питания.</b>		7	5	2
11	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1		
12	Психология питания.	1		
13	Энергия и ее расход.	1		
14	Составление сбалансированного меню	1		

15	Правила здорового питания.	1		
16	Диета. Режим питания.	1		
17	Виды диет.	1		
<b>Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.</b>		4	3	1
18	Образ жизни.	1		
19	ПАВ – вред здоровью человека	1		
20	Семья и здоровье.	1		
21	Традиции семьи.	1		
<b>Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.</b>		6	4	2
22 -23	Культура здорового образа жизни.	2		
24-25	Спорт и жизнь.	2		
26-27	Составление видов спортивных гимнастик			
<b>Тема 6. Вместителище мудрости человеческой.</b>		7	4	3
28-29	Развиваем свои способности.	2		
30	Применение биологических знаний в медицине.	1		
31	Алгоритм выбора профессии.	1		
32 -33	Создаем портфолио.	2		
34	Итоговый урок	1		

### Список литературы и интернет - ресурсов.

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров,
2. Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
3. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
4. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh\_pravilno\_read. pdf)
5. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read\_stamped. pdf)
6. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped. pdf )
7. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped. pdf)
8. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
9. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно –
- 10.Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
- 11.Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
- 12.Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО « Планета»,2016
- 13.Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни.
- 14.В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.