

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 334  
Невского района Санкт-Петербурга  
192174, Санкт-Петербург, ул. Шелгунова д.23  
Тел./факс 362-01-28**

---

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
Мы за здоровье  
для 10а класса  
2020-2021 учебный год**

**Санкт-Петербург  
2020**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 №373»;
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
4. Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
5. Основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования ГБОУ школы №334 Невского района Санкт-Петербурга;
6. Положения о рабочей Программе ГБОУ школы №334 ГБОУ школы №334 Невского района Санкт-Петербурга;

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на 34 час в год, 1 раз в неделю.

Внеурочная деятельность курса «Мы за здоровье» предназначена для учащихся 10-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, 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 здоровьесбережения.

*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 ситуациями, ведения активного спортивного образа жизни.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мы за здоровье»

- 1) готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 2) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 3) навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- 4) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 5) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 6) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 7) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- 8) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- 9) отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### Метапредметные результаты

Результаты изучения обучающимися средней школы проявляются в:

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

- формированию позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- устанавливать приоритет на здоровый образ жизни: формирование желания быть здоровым душой и телом; стремиться сохранить своё здоровье, применяя знания и умения.
- приобретению навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье;
- овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах;
- формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитию этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

***формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям***

- установлению причинно-следственных связей, целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- устанавливать целевые приоритеты;
  - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- *Обучающийся получит возможность научиться:*
- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средств их достижения;*
- *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*
- *осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; основам коммуникативной рефлексии;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

**формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- устранять эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

### Коммуникация и социальное взаимодействие

#### Обучающийся научится:

- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- выступать с аудио-видео-поддержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- участвовать в обсуждении (аудио-видео-форум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета (игровое и театральное взаимодействие).

### Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

#### Обучающийся научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы»,
- эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства

## II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием организации и видов деятельности

### 10 класс

класс	Количество часов					Нагрузка в неделю	Количество плановых контрольных работ				
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
10	9	7	10	8	34	1	-	-	-	-	-

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика
1	Юность- время золотое	2	4
2	Занятого человека грусть тоска не берет	2	2
3	Мельница сильна водой, а человек едой	6	6
4	Движение-это жизнь	6	6

	Итого:	16	18
			<b>Всего: 34 часа</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тема 1. Юность - время золотое (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 (12 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, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Тема 4. Движение-это жизнь (12 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.

## Раздел 3.

### Тематическое планирование 10 класс 34 часа

Дата по плану	Дата по факту	Тема	Форма контроля
<b>Тема 1. Юность - время золотое</b>			
		Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	Анкетирование обсуждение, опрос, наблюдение
		Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Наблюдение, тестирование

		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	Наблюдение, тестирование
<b>Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет</b>			
		Профориентация и выбор профессии	Наблюдение, тестирование
		Профориентация и выбор профессии	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Как подготовиться к ЕГЭ	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Как подготовиться к ЕГЭ	Обсуждение, опрос, наблюдение
<b>Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (12 часов)</b>			
		Энергия и энергозатраты	Наблюдение, тестирование
		Энергия и энергозатраты	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Масса тела и калорийность рациона	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Масса тела и калорийность рациона	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Физическая нагрузка	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Физическая нагрузка	Наблюдение, тестирование
		Водный режим	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Водный режим	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Правила здорового питания	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Правила здорового питания	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
		Вкусное и полезное меню на неделю	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Вкусное и полезное меню на неделю	Обсуждение, опрос, наблюдение
<b>Тема 4. Движение-это жизнь</b>			
		Возможности вашего организма	Наблюдение, тестирование

		Возможности вашего организма	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Спорт и жизнь	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Спорт и жизнь	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Питание и спортивный результат	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Питание и спортивный результат	Наблюдение, тестирование
		Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Опасности малоподвижного образа жизни	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Опасности малоподвижного образа жизни	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
		Готовимся сдавать ГТО	Обсуждение, опрос, наблюдение
		Готовимся сдавать ГТО	Обсуждение, опрос, наблюдение

#### 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.