


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕВОБЕРЕЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол №1
от «27» 08.2022г.

СОГЛАСОВАНО
с зам.дир.по ВР
 Х.Э.Асанукаева
«28» 08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Р.Д.Зайтаева
«28» 08.2022г.



**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым» для
обучающихся 1-11 классов
на 2022-2023 учебный год**

Оглавление

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | |
| СОДЕРЖАНИЕ | 10 |
| Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл. | 10 |
| Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл. | 11 |
| Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9 кл. | 12 |
| Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 10-11 кл. ... | 13 |
| ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 15 |
| Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов | 15 |
| Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов | 17 |
| Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов | 19 |
| Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов | 20 |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 23 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ | 25 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9, 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.

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 «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 здоровесбережения 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 «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

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 здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении 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 приобретает 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.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), основной школы (5-6 кл., 7-9 кл.), средней школы (10-11 кл.), рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального, основного и среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.

Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 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.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9 кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (11 часов)

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, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация –

залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (15 часов)

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов)

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 10-11 кл.

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, 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.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 68 часов за 4 года обучения: по 17 ч в 1, 2, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем. Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
|--|------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| | | 68 | 29 | 39 |
| Тема 1. Как сохранить здоровье? | | 14 | 6 | 8 |
| 1 | Мои помощники | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Здоровый образ жизни | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Что такое режим дня? | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Во сне и наяву | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Правила безопасности в быту | 3 | 1 | 2 |
| 6 | Кибербезопасность | 2 | 1 | 1 |
| Тема 2. Движение — это жизнь | | 23 | 10 | 13 |
| 7 | Комплекс упражнений утренней | 3 | 1 | 2 |

| | | | | |
|--|---|-----------|----------|----------|
| | гимнастики | | | |
| 8 | Твоя осанка | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Спортивные секции | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Мама, папа, я — спортивная семья | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Физкультминутка | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Опора и движение | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Что такое правильное дыхание? | 3 | 1 | 2 |
| 14 | Что такое закаливание? | 3 | 1 | 2 |
| 15 | Физкультура в школе | 2 | 1 | 1 |
| 16 | ГТО | 2 | 1 | 1 |
| Тема 3. Полезная и здоровая еда | | 14 | 5 | 9 |
| 17 | Как еда путешествует по нашему организму | 3 | 1 | 2 |
| 18 | «Стройматериалы» для организма | 3 | 1 | 2 |
| 19 | Пирамида здорового питания | 3 | 1 | 2 |
| 20 | Режим питания | 3 | 1 | 2 |
| 21 | Готовим вместе с родителями | 2 | 1 | 1 |
| Тема 4. Ты и другие люди | | 13 | 6 | 7 |
| 22 | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | 2 | 1 | 1 |
| 23 | Ещё раз про здоровый образ жизни | 2 | 1 | 1 |
| 24 | Ты помогаешь взрослым | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|
| 25 | Правила для всех | 2 | 1 | 1 |
| 26 | Наши друзья и не только | 2 | 1 | 1 |
| 27 | Человек и общество | 3 | 1 | 2 |
| Тема 5. Не только школа | | 4 | 2 | 2 |
| 28 | Школы бывают разные | 2 | 1 | 1 |
| 29 | Сила ума | 2 | 1 | 1 |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 2 года обучения: по 17 ч в 5, 6 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
|--|---------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| | | 34 | 16 | 18 |
| Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился | | 6 | 3 | 3 |
| 1 | Сложный возраст | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Что значит быть взрослым? | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|--|-----------|----------|----------|
| 3 | Учимся понимать друг друга | 2 | 1 | 1 |
| Тема 2. Кто умён – тот силен! | | 10 | 5 | 5 |
| 4 | Развиваем свои способности | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Творчество – уникальная человеческая способность | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Движение к достижениям | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности | 2 | 1 | 1 |
| Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? | | 7 | 3 | 4 |
| 9 | Наша сила в витаминах | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Каждому нужен и обед и ужин | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Секреты здорового питания | 3 | 1 | 2 |
| Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух | | 11 | 5 | 6 |
| 12 | Развиваем основные физические качества | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Осанка | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Закаляй своё тело с пользой для дела | 3 | 1 | 2 |
| 16 | Готовимся сдавать ГТО | 2 | 1 | 1 |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 51 час за 3 года обучения: по 17 ч в 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме.** Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
|---|--|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| | | 51 | 20 | 31 |
| Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гош | | 11 | 5 | 6 |
| 1 | Знакомство с собой | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Встречают по одежке | 2 | | 1 |
| 3 | Три правила красоты | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Мы такие разные, и всё же | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Как управлять эмоциями | 2 | 1 | 1 |
| Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к | | 10 | 4 | 6 |

| лицу | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|
| 7 | Выбираем профессию | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Создаем портфолио | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Правильная мотивация – залог успеха | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Как подготовиться к ОГЭ | 3 | 1 | 2 |
| Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь | | 15 | 5 | 10 |
| 11 | На что расходуется наша энергия | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Восполняем энергозатраты | 2 | | 1 |
| 13 | Значение воды для нашего организма | 3 | 1 | 2 |
| 14 | Выстраиваем гармоничный рацион питания | 3 | 1 | 2 |
| 15 | Выбираем свежие и полезные продукты | 3 | 1 | 2 |
| 16 | Правила здорового питания | 3 | 1 | 2 |
| Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр | | 15 | 3 | 12 |
| 17 | Развиваем основные физические качества | 5 | 1 | 4 |
| 18 | Спорт в нашем городе | 5 | 1 | 4 |
| 19 | Готовимся сдавать ГТО | 5 | 1 | 4 |

Примерное тематическое планирование курса внеурочной

деятельности «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов

Примерное тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа на 2 года обучения: по 17 ч в 10, 11 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
|--|--|------------------|----------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| | | 34 | 13 | 21 |
| Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое | | 6 | 3 | 3 |
| 1 | Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями) | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов) | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов) | 2 | 1 | 1 |
| Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет | | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Профориентация и выбор профессии | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|--|--|-----------|----------|----------|
| 5 | Как подготовиться к ЕГЭ | 2 | 1 | 1 |
| Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой | | 13 | 4 | 9 |
| 6 | Энергия и энергозатраты | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Масса тела и калорийность рациона | 3 | | 2 |
| 8 | Физическая нагрузка | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Водный режим | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Правила здорового питания | 3 | 1 | 2 |
| 11 | Вкусное и полезное меню на неделю | 1 | | 1 |
| Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух | | 11 | 4 | 7 |
| 12 | Возможности вашего организма | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Спорт и жизнь | 1 | | 1 |
| 14 | Питание и спортивный результат | 3 | 1 | 2 |
| 15 | Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге) | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Опасности малоподвижного образа жизни | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Готовимся сдавать ГТО | 1 | | 1 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Наименования учебных материалов | Единица измерения | Количество |
|--|-------------------|------------|
| Оборудование | | |
| Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации | Комплект | 1 |
| Тренажер - манекен взрослого пострадавшего без контроллера для отработки приемов сердечно-легочной реанимации | Комплект | 1 |
| Тренажер - манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей | Комплект | 1 |
| Расходный материал для тренажеров | Комплект | 1 |
| Набор имитаторов травм и повреждений | Комплект. | 1 |
| Расходные материалы | | |
| Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам) | Комплект | 10 |
| Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства | Комплект | 1 |
| Учебно-наглядные пособия | | |
| Учебные пособия по первой помощи пострадавшим | Комплект | 1 |
| Учебный фильм по первой помощи | Шт. | 1 |
| Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы | Комплект | 1 |

| | | |
|--|-----|---|
| остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п. | | |
| Технические средства обучения | | |
| Мультимедийный проектор | Шт. | 1 |
| Экран для демонстрации учебных фильмов | Шт. | 1 |
| Персональный компьютер (ноутбук) | Шт. | 1 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru