**Заветинский район село Заветное**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Заветинская средняя общеобразовательная школа №1**

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 25.08.2023 № 88-од

Директор МБОУ Заветинская СОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Таранин

РАССМОТРЕНО:

Протокол заседания методического объединения от 25.08.2023 №1 Руководитель школьного МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Олейникова

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания педагогического совета МБОУ Заветинской СОШ №1от 25.08.2023 г. №1

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г. Бондаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности**«В здоровом теле здоровый дух»**

Направление **Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии**

Уровень основного общего образования (класс) **11**

Количество часов **34**

Учитель Колесникова Ирина Николаевна

Период обучения **2023-2024 уч. год**

с.Заветное

2023

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «В здоровом теле здоровый дух» предназначена для 11 классов средней общеобразовательной школы и составлена в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Заветинской СОШ №1, примерной программой основного общего образования.

Направление программы – спортивно-оздоровительное.

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

В соответствие с учебным планом 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недели). С учетом календарного графика на 2022-2023 учебный год и расписания внеурочных занятий на 2023-2024 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 34 часа. **Формы организации внеурочной деятельности для 11 класса:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

1. **Планируемые результаты освоения программы:**

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.

**Метапредметные 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.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Тема 1. Что мы знаем о себе? (4 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 (3 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 (9 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 (2 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 (12 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 (2 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.