

**Частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»**

«ПРИНЯТА»
на Педагогическом совете
протокол №5 от 17.06.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»
С.Ш. Шатовкина
Приказ №118 от 17.06.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым»**

10 класс

Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург
2025г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	6
Содержание курса.....	9
Тематическое планирование.....	10
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (ред. От 29.06.2017).
2. Основной образовательной программы среднего общего образования частного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
3. Плана внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
4. Календарного учебного графика на 2025-2026 учебный год ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
5. Положения о рабочей программе внеурочной деятельности в ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
6. Рабочей программы воспитания ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».

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. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с обучающимися 10-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».

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 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающихся 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 обучающихся в творческой деятельности, который приобретается 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 обучающихся, 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 обучающихся.

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 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 обучающиеся 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 уровне 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» 10 кл.

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.

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 станции. 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», «Счастливые или ужасные 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. Преодолеваю 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.

Тематическое планирование.

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Цифровые (электронные ресурсы)
Тема 1. Что мы знаем о себе?		5	
1	Здоровье - основное право человека.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
2	Во сне и наяву.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
3	Как управлять эмоциями?	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.		5	

4	Понятие окружающей среды.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
5	Вода как фактор биосферы.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
6	Социальные сети и компьютерные игры.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Тема 3. Принципы здорового питания.		7	
7	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
8	Психология питания.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
9	Энергия и ее расход.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
10	Правила здорового питания.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
11	Диета. Режим питания.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		4	
12	Образ жизни.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
13	Семья и здоровье.	2	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.		8	
14	Культура здорового образа жизни.	4	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
15	Спорт и жизнь.	4	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		5	
16	Развиваем свои способности.	2	
17	Применение биологических знаний в медицине.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
18	Алгоритм выбора профессии.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
19	Создаем портфолио.	1	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Итого:		34	

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование «Здорово быть здоровым» 10 класс

№	Дата план	Дата факт	Тема	Цифровые (электронные) ресурсы
1			Здоровье - основное право человека.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
2			Здоровье - основное право человека.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
3			Во сне и наяву.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
4			Во сне и наяву.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
5			Как управлять эмоциями?	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
6			Понятие окружающей среды.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
7			Понятие окружающей среды.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
8			Вода как фактор биосферы.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
9			Вода как фактор биосферы.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
10			Социальные сети и компьютерные игры.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
11			Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
12			Психология питания.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
13			Энергия и ее расход.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
14			Энергия и ее расход.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
15			Правила здорового питания.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
16			Диета. Режим питания.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
17			Диета. Режим питания.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
18			Образ жизни.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
19			Образ жизни.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
20			Семья и здоровье.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
21			Семья и здоровье.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
22			Культура здорового образа жизни.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
23			Культура здорового образа жизни.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
24			Культура здорового образа жизни.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
25			Культура здорового образа жизни.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
26			Спорт и жизнь.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/

27			Спорт и жизнь.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
28			Спорт и жизнь.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
29			Спорт и жизнь.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
30			Развиваем свои способности.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
31			Развиваем свои способности.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
32			Применение биологических знаний в медицине.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
33			Алгоритм выбора профессии.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
34			Создаем портфолио.	Библиотека ЦОК https://edsoo.ru/
Итого: 34 часа				