Мезинова Галина Евгеньевна
Подписан: Мезинова Галина Евгеньевна
DN: OU=Директор, O=МБОУ Красносадовская СОШ, CN=Мезинова Галина Евгеньевна, E=krsadschool@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: п. Красный Сад
Дата: 2026-10-21 13:18:54
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Красносадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района

(МБОУ Красносадовская СОШ)

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании Педагогического совета
Протокол от 26.08.2026 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Г.Е. Мезинова
Приказ от 26.08.2026 № 140

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здорово быть здоровым»

для обучающихся 10 класса на 2026 – 2027 учебный год

Составитель:
Халчевский Вадим Петрович
учитель физической культуры

п. Красный Сад
2026 год

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 10-го класса 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.

Тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа обучения в 10 классе из расчета 1 час в неделю в течение одного года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» включает теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формирует 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 получат возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

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 класс.

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

Календарно-тематический план 10 класс

№ занятия	Дата		Тема
	План	Факт	
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое			
1.	03.09.2026		Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)
2.	10.09.2026		Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Практическое занятие
3.	17.09.2026		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)
4.	24.09.2026		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Практическое занятие
5.	01.10.2026		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)
6.	08.10.2026		Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Практическое занятие
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет			
7.	15.10.2026		Профориентация и выбор профессии
8.	22.10.2026		Профориентация и выбор профессии. Практическое занятие
9.	05.11.2026		Как подготовиться к ЕГЭ
10.	12.11.2026		Как подготовиться к ЕГЭ. Практическое занятие

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой			
11.	19.11.2026		Энергия и энергозатраты
12.	26.11.2026		Масса тела и калорийность рациона
13.	03.12.2026		Масса тела и калорийность рациона. Практическое занятие
14.	10.12.2026		Масса тела и калорийность рациона. Практическое занятие
15.	17.12.2026		Физическая нагрузка
16.	24.12.2026		Физическая нагрузка. Практическое занятие
17.	14.01.2027		Водный режим
18.	21.01.2027		Водный режим. Практическое занятие
19.	28.01.2027		Водный режим. Практическое занятие
20.	04.02.2027		Правила здорового питания
21.	11.02.2027		Правила здорового питания. Практическое занятие
22.	18.02.2027		Правила здорового питания. Практическое занятие
23.	25.02.2027		Вкусное и полезное меню на неделю
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух			
24.	04.03.2027		Возможности вашего организма
25.	11.03.2027		Возможности вашего организма. Практическое занятие

26.	18.03.2027		Спорт и жизнь
27.	25.03.2027		Питание и спортивный результат
28.	08.04.2027		Питание и спортивный результат. Практическое занятие
29.	15.04.2027		Питание и спортивный результат. Практическое занятие
30.	22.04.2027		Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)
31.	29.04.2027		Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Практическое занятие
32.	06.05.2027		Опасности малоподвижного образа жизни
33.	13.05.2027		Опасности малоподвижного образа жизни. Практическое занятие
34.	20.05.2027		Готовимся сдавать ГТО

Список литературы и Интернет-ресурсов:

- Учебное пособие для общеобразовательных организаций «Здорово быть здоровым» 10-11 классы под редакцией Г.Г. Онищенко – М. : Просвещение, 2019.
- «http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/ – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни
- www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
- www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
- www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России;
- www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);
- www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
- www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);
- www.zdd.lseptember.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;
- www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
- www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;
- www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
- www.pedsovet.orq – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»);
- www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
- www.schoolsave.ru – информационный портал «Безопасность наших школ»;
- www.portal-healfh.ru – информационный портал о здоровье;
- www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;
- www.lib.sportedu.ru – сайт журнала «Физическая культура»;
- www.fskn.qov.ru – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков;
- www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
- www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»;
- www.netzavisimosti.ru – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.