

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Технологический лицей»
(МАОУ «Технологический лицей»)
«Технологическóй лицей» муниципальнóй асшóрлуна велóдан учреждение»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС

Руководитель МС
Л.В. Нестерова

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Т.А. Микушева

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Технологический лицей»
Л.И. Пасынкова

«31» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»

Уровень: основное общее образование

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации – 1 год

17 часов

Направление развития личности: общеинтеллектуальное

Автор: Трифонов Игорь Вячеславович,
преподаватель-организатор ОБЖ,
первая квалификационная категория

Сыктывкар, 2023

Результаты курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

Личностные результаты

- Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы).

Метапредметные результаты

- определять необходимые действие (я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Предметные результаты

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;

Тематическое планирование

№	Наименование тем занятий	Количество часов
1	Введение в программу и знакомство	1
2	Физическая активность и ее влияние на здоровье	1
3	Здоровый образ жизни и правильное питание	1
4	Здоровье сердца и кровеносной системы	1
5	Здоровье позвоночника и осанка	1
6	Здоровье легких и дыхательной системы	1
7	Здоровье глаз и правильная гигиена зрения	1
8	Здоровье ушей и защита от шума	1
9	Здоровье кожи и личная гигиена	1
10	Здоровье эмоционального благополучия	1
11	Здоровье зубов и полости рта	1
12	Здоровье пищеварительной системы	1
13	Здоровье мочевыводящей системы	1
14	Здоровье костей и суставов	1
15	Здоровье мозга и ментальные тренировки	1
16	Здоровье иммунной системы и профилактика заболеваний	1
17	Подведение итогов и заключение программы	1