

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

<b>№</b>	<b>Наименование тем занятий</b>	<b>Количество часов</b>
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