

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

А.Ф.Хисамутдинова

Протокол №1

от « 19 » августа 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Большеелгинская

СОШ» Вал Э.Р. Валеева

« 19 » августа 2025 г.

Заместитель директора по ВР

МБОУ «Большеелгинская

СОШ» А.Ф.Салахова

« 19 » августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ

«Большеелгинская СОШ»

Г. М. Миннигалеева

Приказ № 71 о/д

от « 19 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Школа здоровья»

для 10 класса

МБОУ «Большеелгинская средняя

общеобразовательная школа»

Составил: учитель физической культуры

первой квалификационной категории Фаттахов С.С.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол №1 от « 19 » августа 2025 г.

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
2. Федерального государственного стандарта начального общего образования;
3. План внеурочной деятельности МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2025-2026 учебный год, утвержденный приказом № 71 о/д от 29.08.2025 года;
4. Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2025-2026 учебный год, утвержденный приказом № 71_о/д от 29.08.2025 года.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Школа здоровья» в 10-11 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

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.

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, соотносить 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.

2 Содержание курса

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».

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.

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».

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.

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.

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.

Список литературы:

- 1 Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019
- 2 ИONOBA Л. Здоровые привычки. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2013
- 3 Джурек С. Ешь правильно, беги быстро. - Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
- 4 Здоровье народа - богатство страны. – Москва: Советская Россия, 1989
- 5 Малахов Г.П. Основы здоровья. – Ростов: Феникс, 2003
- 6 Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. – М.: Советское здравоохранение, 1981
- 7 Лещинский Л.А. Берегите здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1995
- 8 Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Санкт Петербург: 1997

Интернет-ресурсы:

<https://zdobraz.ru/>
<https://portzdorov.ru/>
<https://zdoru.ru/>
<https://anatomya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>