

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 А.Ф.Хисамутдинова
Протокол №1

от «19» августа 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Большеелгинская
СОШ»  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 11 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

лично 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 приобретает 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.

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.

Преодолеваем 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>