

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа с. Богдановка  
муниципального района Кинельский Самарской области**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 26 августа 2022года

**ПРОВЕРЕНА**  
ответственной за УВР  
Т.Е.Сасиной  
\_\_\_\_\_  
26 августа 2022 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор  
\_\_\_\_\_  
А.С. Мажаровская  
30 августа 2022 года

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«Здорово быть здоровым» для 10-11 класса  
(спортивно-оздоровительное направление)

## I. Планируемые результаты освоения курса.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь: выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать: факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний; причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Прогнозируемый результат: Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы. Личностными результатами программы является формирование следующих умений, определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД - Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя

учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся. - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - Слушать и понимать речь других. - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности. - осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности.

10-11 класс

### Раздел 1. Что мы знаем о себе? (5 часов)

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, арттехнологии, игровые занятия. Викторина «Кожа – зеркало здоровья».

## Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)

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.

## Раздел 3. Принципы здорового питания (7 часов) 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».

## Раздел 4. Что такое здоровье. (17 часов) Здоровый 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.

Здоровье - богатство во все времена. 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. Практическая работа «Определение степени закаленности». Проект «Как стать долгожителем?». Тренинги: «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра». Конкурс рисунков. Викторина « О пользе закаливания». Здоровье школьника : гигиена, одежда, обувь, режим дня. Здоровое питание. Подходы в разработке меню, особенности минерального и органического состава ежедневного рациона школьника. Домашняя аптечка . Состав аптечки дома, правила безопасности при использовании лекарственных средств. ЗОЖ : Возрастные особенности поведения, вредные привычки, формирование иммунитета к вредным привычкам.