

Комитет Администрации Шелаболихинского района Алтайского края по образованию  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутишинская средняя общеобразовательная школа»  
Шелаболихинского района Алтайского края

Принято  
на педагогическом совете  
СОШ»  
Протокол от 27.08.2023 № 1

Утверждено:  
приказом МБОУ «Крутишинская  
от 28.08.2023 № 65

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
«Здоровый образ жизни»  
для учащихся 11 класса  
2023-2024 учебный год

Разработчик программы:  
С. Н. Долгов  
учитель физической культуры

с. Крутишка

2023 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Крутишинская СОШ» с учетом программы «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов». Программа рассчитана на учащихся 11 классов в количестве 34 часов (1 час в неделю).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты:** 1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; 2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях. 3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; 6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; 7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

**Метапредметные результаты:** 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) 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; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) 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; 7) 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; 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 9) 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; 10) формирование и развитие экологического мышления, умение

применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	<p><b>Введение</b>            Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.</p>	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция
2	<p><b>Здоровый образ жизни</b>            Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.</p>	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - выставка рисунков; - конференция; - беседа; - лекция; - проект
3	<p><b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья</b>            Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.</p>	Проблемно-ценностное общение. Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - лекция; - проект; - беседа
4	<p><b>Рациональное питание</b>            Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.</p>	Познавательная - беседа; - проект;
5	<p><b>Движение это жизнь</b>            Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых</p>	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - игра; - практика

	для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.	
6	<b>Виды травм и первая медицинская помощь</b> Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.	Социальное творчество. Познавательная - круглый стол; - проект
7	<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья</b> Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемноценностное общение. Познавательная - лекция; - проект
8	<b>Чистота – за лог здоровья</b> Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - тренинг; - беседа; - проект
9	<b>Живые организмы и их влияние на здоровье</b> Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Введение</b>		
1	Введение	1
<b>Здоровый образ жизни</b>		
2	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1
3	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1
4	Вредные привычки ,причины их формирования.	1
5	Курение и его вредное влияние на организм.	1
6	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1
7	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ	1
<b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья</b>		
8	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1
9	Закаливание водой и солнцем .	1
10	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах	1
<b>Рациональное питание 4 ч.</b>		
11	Понятие рационального питания и его значение .	1
12	Режим питания.	1
13	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания.	1
14	Правильное приготовление пищи.	1
<b>Движение это жизнь</b>		
15	Роль физических упражнений.	1
16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1
17	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1
18	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.	1
19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1
20	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.	1
<b>Виды травм и первая медицинская помощь.</b>		
21	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.	1
22	Ушибы, ожоги, твои действия.	1
23	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1
24	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
25	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить.	1
<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.</b>		

26	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.	1
27	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.	1
<b>Чистота – за лог здоровья.</b>		
28	Соблюдай чистоту жилища.	1
29	Гигиена одежды и обуви.	1
30	В чистом теле -здоровый дух	1
<b>Живые организмы и их влияние на здоровье.</b>		
31	Ядовитые грибы, растения, животные.	1
32	Лекарственные растения и их применение.	1
33	Защита проектов.	1
34	Итоговое занятие, экскурсия на природу.	1

