

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Емельяновская средняя  
общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым  
(МБОУ «Емельяновская СОШ»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
учителей старших классов  
Протокол № 1 от 25.08.2023  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Воронова И.Н.

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора  
\_\_\_\_\_Предко С.И.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
\_\_\_\_\_Петренко С.Н.,  
приказ от 30.08.2023 г.  
№267

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Здорово быть здоровым»  
для 11 класса  
среднего общего образования

Количество часов за год – 34 (1 час в неделю)

Учитель : Кравченя Лидия Юрьевна

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. 413 (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 года №732) и соответствует требованиям Федеральной образовательной программе среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371.

Срок реализации: 1 год

с. Емельяновка, 2023 г.

## Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 11-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. 413 (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 года №732) и соответствует требованиям Федеральной образовательной программе среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371.

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.

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

**Цель курса «Здорово быть здоровым»** 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.

**Форма организации:** клуб

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

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, 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 долговую 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»**

### **11 класс**

#### **Тема 1. Юность – время золотое: (6 часов)**

Здоровье как основная ценность человека Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры. Влияние компьютера на здоровье человека

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (2 часа)**

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Как выбрать учебное заведение.

*Виды деятельности:* беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

#### **Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (7 часов)**

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Опасная пища. Вкусное и полезное меню на неделю.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (6 часов)**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО. Иммуниетет человека.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение

ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **Тема 5. Основы здорового образа жизни. ( 4 часов)**

. Здоровый образ жизни и его составляющие. Свежий воздух. Правильное дыхание. Рациональное питание. Вода – самое важное вещество в вашем организме. Питание – основа нашей жизни. Классификация продуктов питания (белки, жиры, углеводы). Проблемы в переедании. Режим питания. Диета, продлевающая жизнь. Болезни неправильного питания. Физические упражнения. Режим труда и отдыха.

### **Тема 6. Вредные привычки и их влияние на здоровье. ( 9 часов)**

Влияние вредных привычек на состояние здоровья человека. Табачные изделия. Влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение). Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм Профилактика наркозависимости. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики. Токсикомания. Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества. Условия сохранения репродуктивного здоровья. Экология и здоровье. ЗОЖ – залог долголетия.

### **Тематическое планирование 11 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Юность – время золотое:	6
2	Занятого человека игрусть-тоска не берет	2
3	Мельница сильна водой, а человек- едой	7
4	В здоровом теле –здоровый дух	6
5	Основы здорового образа жизни.	4
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье	9
	Итого	34



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201292

Владелец Петренко Сергей Николаевич

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024