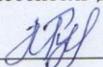


**МИНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С.УСТЬ-УЖЕП**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 /Рукавицына М.Я /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

 /Рукавицына Т.Г

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г



Рабочая программа

**«ЮНЫЙ ЗДОРОВЯЧОК» (Здоровячок)**

Тип программы: модифицированная.

Направленность: физическая культура

Уровень программы: стартовый ,базовый

Срок освоения программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Разработала : учитель

физической культуры

Чепкасова Елена Георгиевна

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр. Волшебная шкатулка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- письмо Министерства образования и науки Челябинской области «Об особенностях организации внеурочной деятельности по основным образовательным программам начального, основного и среднего общего образования»;
- основной образовательной программы СОО.

**Целью** курса является формирование культуры безопасной 5 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.

### 1. Содержание курса внеурочной деятельности

<b>10 класс</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Составляющие здоровья. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки	4
2	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	Ценность физического здоровья. Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.	4
3	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Изучение методов снятия стресса, релаксации	4
4	Нравственное здоровье личности	Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	4
5	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Психоактивные вещества, их влияние на здоровье. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.	5
6	Мельница сильна водой, а человек едой	Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.	12
7	Итоговый контроль	Зачетная работа	1
<i>Формы организации, виды деятельности:</i>		Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	

<b>11 класс</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Юность - время золотое	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.	6
2	Занятого человека и грусть-тоска не берет	Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.	4
3	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года.	4
4	Социальное здоровье	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма. Болезни передающиеся половым путем	5
5	Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры	2
6	В здоровом теле – здоровый дух	Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни	11
7	Итоговый контроль	Зачетная работа	1
<i>Формы организации, виды деятельности:</i>		Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

<i>Личностные:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование ценностного отношения к своему здоровью;</li> <li>-формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;</li> <li>-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;</li> </ul>
--------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;</li> <li>-готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>-толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>-навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;</li> <li>-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</li> </ul>
<p><b>Метапредметные:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;</li> <li>-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</li> <li>-понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;</li> <li>-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных</li> </ul>

	<p>умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;</li><li>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;</li><li>-умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);</li><li>-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;</li><li>-умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;</li><li>-умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;</li><li>-проводить опросы;</li><li>-проводить самооценку и взаимооценку;</li><li>-осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;</li><li>-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</li><li>-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li><li>-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li><li>-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li><li>-владение навыками познавательной и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li><li>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных</li></ul>
--	---

	<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и задач;</p> <p>-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>-владение языковыми средствами – умением ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>
<p><b>Предметные:</b></p>	<p>-воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>-формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;</p> <p>-овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;</p> <p>-формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;</p> <p>-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;</p> <p>-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;</p> <p>-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;</p> <p>- способность вести наблюдения за динамикой</p>

	показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; - солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.
--	--

#### 4. Тематическое планирование

##### 10 класс

Содержание курса	Количество часов	Формы контроля
Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	4	Текущий контроль за 1 полугодие - тест №1, за 2 полугодие - тест № 2  Итоговый контроль - зачетная работа № 1 «Важность воды в организме человека»
Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	4	
Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья	4	
Нравственное здоровье личности	4	
Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	5	
Мельница сильна водой, а человек едой	12	
Итоговый контроль	1	
	<b>Итого: 34</b>	

##### 11 класс

Содержание курса	Количество часов	Формы контроля
Юность - время золотое	6	Текущий контроль за 1 полугодие - тест №1, за 2 полугодие - тест № 2  Итоговый контроль - зачетная работа № 1 «Индивидуальная структура тренировки»
Занятого человека и грусть-тоска не берет	4	
Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося	4	
Социальное здоровье	5	
Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	2	
В здоровом теле – здоровый дух	11	
Итоговый контроль	1	
	<b>Итого: 33</b>	

## Календарно-тематическое планирование

### 10 класс

№ п/п	№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	В том числе теорет	В том числе практ
<b>1</b>	<b>Тема 1. Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1	1	Культура здорового образа жизни	2	1	
	2	Составляющие здоровья		0,5	0,5
1.2	3	Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки	2	1	
	4	Что значит ответственно относиться к своему здоровью?		0,5	0,5
<b>2</b>	<b>Тема 2. Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1	5	Ценность физического здоровья	2	1	
	6	Практическая работа: «Оценка своего физического состояния по методике С.В. Мансуров, О.А. Шкляровой»			1
2.2	7	Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся	2	1	
	8	Практическая работа: «Разработка и освоение комплекса физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз»			1
<b>3</b>	<b>Тема 3. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья</b>		<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>
3.1	9	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья	1	1	
3.2	10	Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства	1	1	
3.3	11	Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек	1	1	
3.4	12	Изучение методов снятия стресса, релаксации. Тренинговые упражнения	1	0,5	0,5
<b>4</b>	<b>Тема 4. Нравственное здоровье личности</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
4.1	13	Здоровье как общечеловеческая ценность	1	1	
4.2	14	Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья	1	1	
4.3	15	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей	1	1	
4.4	16	Практическая работа: интерактивные методы («Ассоциации», «1х2х4» и др.)	1		1
<b>5</b>	<b>Тема 5. Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
5.1	17	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Тест №1	1	1	
5.2	18	Роль семьи в формировании культуры здорового	1	1	

		образа жизни			
5.3	19	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье	1	1	
5.4	20	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1	1	
5.5	21	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни)	1		1
<b>6</b>	<b>Тема 6. Мельница сильна водой, а человек едой</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	22	Энергия и энергозатраты	2	1	
	23	Практическая работа: «Энерготраты человека за сутки»			1
6.2	24	Масса тела и калорийность рациона	2	1	
	25	Практическая работа «Расчет индекса массы тела»			1
6.3	26	Физическая нагрузка	2	1	
	27	Практическая работа «Физическая нагрузка от видов спорта»			1
6.4	28	Водный режим	2	1	
	29	Решение ситуативной задачи «Потребление поваренной соли вредит здоровью?»			1
6.5	30	Правила здорового питания	2	1	
	31	Решение ситуативной задачи «Можно ли полностью исключить из суточного рациона жиры животного происхождения?»			1
6.6	32	Вкусное и полезное меню на неделю	2	1	
	33	Практическая работа «Вкусное и полезное меню на неделю». Тест № 2			1
<b>7</b>	<b>Итоговый контроль</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	34	Зачетная работа № 1 «Важность воды в организме человека»	1		1
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>21,5</b>	<b>12,5</b>

### 11 класс

№ п/п	№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	В том числе теорет	В том числе практ
<b>1</b>	<b>Тема 1. Юность - время золотое</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	1	Учимся принимать себя	2	1	
	2	Практическая работа «Дневник эмоций»			1
1.2	3	Учимся принимать других	2	1	
	4	Работа с текстом «Что такое толерантность?»			1
1.3	5	Игры и социальные сети: соблюдаем баланс	2	1	
	6	Практическая работа «Плюсы и минусы социальных сетей»			1
<b>2</b>	<b>Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1	7	Профориентация и выбор профессии	2	1	
	8	Практическая работа «Описание профессий»			1
2.2	9	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	
	10	Социальный опрос: «Что вы чаще слышите о ЕГЭ?»			1

<b>3</b>	<b>Тема 3. Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
3.1	11	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления	1	1	
3.2	12	Исследование индивидуальных биоритмов	1	1	
3.3	13	Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года	1	1	
3.4	14	Составление режима дня и недели	1		1
<b>4</b>	<b>Тема 4. Социальное здоровье</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
4.1	15	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Тест № 1	1	1	
4.2	16	Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.)	1	1	
4.3	17	Болезни передающиеся половым путем	1	1	
4.4	18	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1	1	
4.5	19	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.)	1		1
<b>5</b>	<b>Тема 5. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
5.1	20	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье	1	1	
5.2	21	Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры	1	1	
<b>6</b>	<b>Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
6.1	22	Возможности вашего организма	2	1	
	23, 24	Сообщение на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры»			1
6.2	25	Спорт и жизнь	2	1	
	26	Практическая работа «Простые правила для занятия спортом»			1
6.3	27	Питание и спортивный результат	2	1	
	28	Сообщение на тему «Пребиотик» и «пробиотик»: в чем разница между ними?»			1
6.4	29	Как улучшить спортивный результат	2	1	
	30	Практическая работа «Все есть яд, все дело в дозе». Тест № 2			1
6.5	31	Опасности малоподвижного образа жизни.	2	1	
	32	Сообщение «Последствия малоподвижного образа жизни»			1
6.6	33	Общая физическая подготовка. ГТО.	1	1	
<b>7.</b>	<b>Итоговый контроль</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	34	Зачетная работа №1 «Индивидуальная структура тренировки»	1		1
<b>ИТОГО</b>			<b>33</b>	<b>19</b>	<b>14</b>

## Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) для контроля освоения курса «Здорово быть здоровым» разработан в соответствии с рабочей программой курса внеурочной деятельности для 10-11 класса. Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется в виде текущего контроля - один раз в полугодие и итогового - в конце учебного года.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения курса

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;</li><li>- понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;</li><li>- формирование отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;</li><li>- формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;</li><li>- формирование привычки правильного питания;</li><li>- формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</li><li>- формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;</li><li>- формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li><li>- ведение активного спортивного образа жизни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li><li>- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;</li><li>- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности;</li><li>- владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью</li></ul>

