

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им. А.А. Фадеева»

«РАССМОТРЕНО»


«СОГЛАСОВАНО»

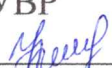
«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО

Заместитель директора  
по УВР

Директор школы

  
/Михаревич Е.А./

  
/Полякова А.А./

  
/Кушнерук Э.В./



Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г

«26» августа 2022 г

Приказ № 106  
от «31» августа 2022 г

*Приложение к ООП СОО*

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«На пути к здоровью»**

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Уровень образования: СОО

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **В результате освоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течении дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье.

### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### **Личностные результаты:**

- 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;

### **Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

#### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность деятельности на занятии.
- Учить высказывать свое предложение на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

#### **Познавательные УУД**

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания.
- Перерабатывать полученную информацию.

#### **Коммуникативные УУД**

- Умение донести свою позицию до других.
- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе.

### 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.

### Содержание курса внеурочной деятельности

11 класс	
Раздел учебного курса	Краткое содержание учебного раздела
Юность – время золотое	Понять и принять себя. Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры. Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуационных задач, оценка результатов подготовки.
Занятого человека и грусть-тоска не берет	Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.
Мельница сильна водой, а человек едой	Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая культура. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.
Движение – это жизнь	Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Опасности малоподвижного образа жизни.

11 класс	
Название раздела	Количество часов
Юность – время золотое	6 ч
Занятого человека и грусть-тоска не берет	4 ч
Мельница сильна водой, а человек едой	12 ч.

Движение – это жизнь	12 ч
	Всего: 34 часа

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки	
			План	Факт
<b>Юность – время золотое (6 ч)</b>				
1	Понять и принять себя (о самооценке, управление эмоциями)	1		
2	Понять и принять себя (о самооценке, управление эмоциями)	1		
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	1		
4	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	1		
5	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	1		
6	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).	1		
<b>Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 ч)</b>				
7	Профориентация и выбор профессии.	1		
8	Профориентация и выбор профессии.	1		
9	Как подготовиться к ЕГЭ.	1		
10	Как подготовиться к ЕГЭ.	1		
<b>Мельница сильна водой, а человек едой (12 ч)</b>				
11	Энергия и энергозатраты.	1		
12	Энергия и энергозатраты.	1		
13	Масса тела и калорийность рациона.	1		
14	Масса тела и калорийность рациона.	1		
15	Физическая нагрузка.	1		
16	Физическая нагрузка	1		
17	Водный режим.	1		
18	Водный режим.	1		
19	Правила здорового питания.	1		
10	Правила здорового питания.	1		
21	Вкусное и полезное меню на неделю.	1		
22	Вкусное и полезное меню на неделю.	1		
<b>Движение – это жизнь (12 ч)</b>				
23	Возможности вашего организма.	1		
24	Возможности вашего организма.	1		
25	Спорт и жизнь.	1		

26	Спорт и жизнь.	1		
27	Питание и спортивный результат.	1		
28	Питание и спортивный результат.	1		
29	Как улучшить спортивный результат.	1		
30	Как улучшить спортивный результат.	1		
31	Опасности малоподвижного образа жизни.	1		
32	Опасности малоподвижного образа жизни.	1		
33	Готовимся сдавать ГТО.	1		
34	Готовимся сдавать ГТО.	1		