



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»
Архаринского района Амурской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей МБОУ
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР

 (Третьяк О. С.)

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ "СОШ с. Ядрино"

 (Пермина М. Н.)

Приказ № 136
от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Элективный курс «за здоровый образ жизни»
Класс	11
Срок реализации программы (уч. год)	2022 -2023уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

Требования к результатам освоения учебного курса.

В результате проведенного учебного курса учащиеся должны иметь представление:

-о вредных привычках и их последствиях;

-о ценности жизни

должны осознавать

- необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;

- необходимость личного контроля над ситуацией, умения принимать на себя

ответственность за собственную жизнь.

должны уметь:

-применять свои знания в жизни;

-правильно оценивать ситуации и решать создающиеся проблемы;

-противостоять групповому давлению;

-вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

Содержание учебного курса.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контроль реализации программы
1	Физические качества спортсмена	3	
2	Способы и методы психической саморегуляции	4	Тест
3	Биоритмы человека	2	Анкетирование
4	Возрастные особенности детей и подростков.	2	
5	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики	1	Составление комплекса ОРУ
6	Подвижные игры	2	Подготовить игру
7	Вредные привычки и здоровье нации	3	Изготовление плаката
8	Закаливание	1	

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Даты проведения	
			План	Факт
I	Физические качества спортсмена	3		
1	Движение для здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Виды физкультурных занятий. Виды физических нагрузок. Физические качества спортсмена (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация) и способы их развития. Скоростносиловые нагрузки	1		
2	Понятие «аутогенная тренировка». Методика ее использования, при подготовке к соревнованиям	1		
3	Лекция «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом»	1		
II	Способы и методы психической саморегуляции	4		
4	Роль воли и веры в управлении здоровьем. Способы и методы психической саморегуляции. Осознанное управление своим здоровьем.	1		
5	Понятия «стресс», «невроз». Реакция иммунной системы на стресс. Что такое релаксация? Техника релаксации	1		
6	Характер спортсмена, темперамент спортсмена, взаимоотношения в спорте. Влияние спортивных игр на развитие физических и психических качеств подростков	1		
7	Применение анаболических средств и стимуляторов. Антидопинговый контроль в спорте. Биологические пищевые добавки: их вред и польза. Тест	1		
III	Биоритмы человека	2		
8-9	Биологические часы человека, недельный и месячный цикл в жизни спортсмена. Характеристики основных биоритмов. Спорт и биоритмы. Значение биоритмов в режиме дня школьника. Применение теории биоритмов. Биопатогенные зоны и здоровье человека. Влияние магнитных бурь на здоровье человека. Анкетирование	2		

IV	Возрастные особенности детей и подростков.	2		
10-11	Возрастные особенности детей и подростков. Антропометрические показатели. Типы телосложения. Нормы роста, веса подростков. Способы измерения. Оценочные индексы физического развития спортсменов (жизненный индекс, весоростовой индекс Кетле, индекс Брока – Бругша, жизненный показатель, индекс Эрисмана, показатель крепости телосложения, показатель пропорциональности физического развития, измерение кожно-жировой складки, измерение гибкости позвоночного столба, подвижности суставов, силовые индексы)	2		
V	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики	1		
12	Лекция «Утренняя гигиеническая гимнастика». Различные комплексы упражнений. Составление комплекса ОРУ	1		
VI	Подвижные игры	2		
13 -14	Лекция «Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня школьников». Организация проведения соревнований. Подготовить игру	2		
VII	Вредные привычки и здоровье нации	3		
15	Алкоголизм и здоровье. История употребления алкоголя в России и странах Европы.	1		
16	Пивной алкоголизм беда молодых	1		
17	Виды наркозависимости. Краткая классификация наркотиков и токсико средств. Наркомания и психическое здоровье. Изготовить плакат.	1		
VIII	Закаливание	1		
18	Роль воли и веры в управлении здоровьем. Способы и методы психической саморегуляции. Осознанное управление своим здоровьем.	1		
19	Понятия «стресс», «невроз». Реакция иммунной системы на стресс. Что такое релаксация? Техника релаксации	1		
20	Характер спортсмена, темперамент спортсмена, взаимоотношения в спорте. Влияние спортивных игр на развитие физических и психических качеств подростков	1		

21	Применение анаболических средств и стимуляторов. Антидопинговый контроль в спорте. Биологические пищевые добавки: их вред и польза. Тест	1		
22	Роль воли и веры в управлении здоровьем. Способы и методы психической саморегуляции. Осознанное управление своим здоровьем.	1		
23	Понятия «стресс», «невроз». Реакция иммунной системы на стресс. Что такое релаксация? Техника релаксации	1		
24	Характер спортсмена, темперамент спортсмена, взаимоотношения в спорте. Влияние спортивных игр на развитие физических и психических качеств подростков	1		
25	Применение анаболических средств и стимуляторов. Антидопинговый контроль в спорте. Биологические пищевые добавки: их вред и польза. Тест	1		
26	Понятия «стресс», «невроз». Реакция иммунной системы на стресс. Что такое релаксация? Техника релаксации	1		
27	Роль воли и веры в управлении здоровьем. Способы и методы психической саморегуляции. Осознанное управление своим здоровьем.	1		
28	Понятия «стресс», «невроз». Реакция иммунной системы на стресс. Что такое релаксация? Техника релаксации	1		
29	Характер спортсмена, темперамент спортсмена, взаимоотношения в спорте. Влияние спортивных игр на развитие физических и психических качеств подростков	1		
30	Применение анаболических средств и стимуляторов. Антидопинговый контроль в спорте. Биологические пищевые добавки: их вред и польза. Тест	1		
31	Роль воли и веры в управлении здоровьем. Способы и методы психической саморегуляции. Осознанное управление своим здоровьем.	1		
32	Понятия «стресс», «невроз». Реакция иммунной системы на стресс. Что такое релаксация? Техника релаксации	1		
33	Характер спортсмена, темперамент спортсмена, взаимоотношения в спорте. Влияние спортивных игр на развитие физических и психических качеств подростков	1		
34	Применение анаболических средств и стимуляторов. Антидопинговый контроль в спорте. Биологические пищевые добавки: их вред и польза. Тест	1		

