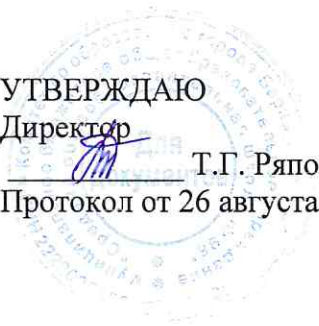


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 98»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ "СОШ № 98"
Протокол от 26 августа 2021 Пр №16

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т.Г. Ряполова
Протокол от 26 августа 2021 Пр №250



Рабочая программа
по внеурочной деятельности ФГОС ООО
для 10 класса «Формирование культуры здоровья»
срок реализации данной программы 1 год – 2021/2022 учебный год
35 часов в год, 1 час в неделю

Составители:
Волкова Марина Анатольевна, учитель русского
языка и литературы
Трищёва Екатерина Дмитриевна, учитель
биологии и химии

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 10 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г №273 –ФЗ «Об образовании в РФ»
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №98» на 2021/2022 учебный год;
- Годового календарного графика МБОУ «СОШ №98»

Используемый УМК:

1. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11 классы/А.Г. Макеев. – М.-: Просвещение. 2014г.
2. Сборник «Маршрут здоровья» Барнаул, 2020 г.
3. Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
4. Внеурочная деятельность на Учи.ру

Цель: сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

- формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- обучение ребенка самопознанию;
- обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- обучение здоровому питанию;
- формирование физической культуры личности;
- обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;
- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.
- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 10 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 10-11кл под редакцией В.И. Ляха М. «Просвещение»2019г., примерной программы «Внеурочная деятельность. ЗОЖ»; учебное пособие для общеобразовательных организаций-В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ №98. При создании программы «Формирование культуры здоровья» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Место в учебном плане:

Программа ориентирована «Формирование культуры здоровья» на возрастные группы школьников 10 класса. Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю), для учащихся 10 класса.

Планируемые результаты внеурочной деятельности:

Личностные результаты направлены:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде,
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь 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, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Метапредметные результаты:

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Содержание внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

Введение. Что такое здоровье? (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Факторы, влияющие на здоровье

Модуль 1. Здоровый образ жизни (2ч)

Что такое здоровый образ жизни? 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 твоего организма и организма близких тебе людей.

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.

Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”

Модуль 2. «Твоё здоровье и курение» (5ч)

- осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- получить основную информацию о вреде табакокурения;
- узнать, что может произойти в результате длительного курения;
- узнать, что дает отказ от курения и о существующих возможностях отказа;
- узнать нормы закона о курении в России и в Алтайском крае.

Вредные привычки, причины их формирования

Влияние курения на здоровье

Никотиновая зависимость

Влияние курения на женское здоровье

Курение и закон

Курить – здоровью вредить

Модуль 3. «Твоё здоровье и правила здорового питания» (6ч)

- осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- получить основную информацию о продуктах питания;
- узнать о влиянии питания на здоровье;
- оценить свое питание и составить рацион в соответствии с принципами здорового питания;
- сохранить красивую фигуру

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.

Пищевая пирамида питания

Правильный режим питания

Энергетическое равновесие

Правило светофора – выбор продуктов

Пирамида физической активности

Суточные нормы питания и энергетическая потребность детей и подростков

Кулинарные посиделки

Модуль 4. «Твоё здоровье и профилактика заболеваний полости рта» (2)

- осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- узнать названия и схему расположения зубов;
- получить основную информацию о строении зуба и наиболее распространённых заболеваниях зубов;
- узнать об основных факторах, влияющих на здоровье зубов;
- научиться правильной гигиене полости рта;
- сохранить красивую и здоровую улыбку.

Твоё здоровье и здоровые зубы. Зубная формула. Строение зуба. Наиболее распространенные заболевания зуба. Гингивит. Пародонтит. Кариес.

Правила сохранения красивой и здоровой улыбки. Чистка зубов

Модуль 5. «Твоё здоровье. Профилактика злокачественных новообразований (3ч)

- получить основную информацию о злокачественных новообразованиях;
- познакомиться с факторами риска развития злокачественных опухолей;
- узнать о мероприятиях по профилактике злокачественных опухолей.

Понятия «новообразования» и «рак»

Риски развития рака. Факторы, повышающие риск развития онкологических заболеваний

Как защитить себя от рака

Модуль 6. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (5ч)

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.

Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.

Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение

Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил

Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.

Скажи наркотикам –НЕТ

Чистота – залог здоровья. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”

Модуль 7. «Твоё психологическое здоровье» (3ч)

- осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- различать разные виды эмоций;
- анализировать и оценивать своё состояние и поведение, выражать своё мнение;
- сохранить прекрасное настроение и приятную внешность.

Определения понятий «эмоции», «темперамент», «характер», «воля», «личность» и их сущность физиологические основы эмоций, их связь с потребностями человека; типы нервной системы, классификацию темпераментов и их характеристику; условия формирования характера человека и отличие характера от темперамента; влияние окружающей среды, межличностных отношений на формирование типа нервной системы человека

Учащиеся должны уметь: объяснять связь эмоций с потребностями человека; выявлять факторы, влияющие на формирование нервной системы человека; сравнивать характер и темперамент; определять свой тип темперамента и объяснять, чем при этом руководствовались;

Психологическое здоровье

Типы нервной деятельности

Эмоции и темперамент

Практикум: Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер

Стресс и адаптации

Модуль 8. «Твоё здоровье и первая помощь» (3)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления. Виды травм и первая медицинская помощь. Правила поведения при оказании помощи пострадавшему. Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Оказание первой помощи при различных травмах. Аптечка первой доврачебной помощи

Что такое первая доврачебная помощь, её роль

Виды кровотечений и первая помощь при них

Ушибы, ожоги: твои действия

Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить

Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении

Аптечка первой доврачебной помощи

Модуль 9. Движение – это жизнь (1ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Роль физических упражнений. Утренняя зарядка. Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для 10 класс (35 часов в год, 1ч в неделю)

	Тема	
1.	Введение. Что такое здоровье?	1
	Модуль 1. Здоровый образ жизни	2

2.	Что такое здоровый образ жизни?	1
3.	Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	1
	Модуль 2. «Твоё здоровье и курение»	4
4.	Вредные привычки, причины их формирования.	1
5.	Никотиновая зависимость. Влияние курения на организм	1
6.	Влияние курения на женское здоровье	1
7.	Круглый стол. Курение и закон. Курить – здоровью вредить	1
	Модуль 3. «Твоё здоровье и правила здорового питания»	4
8.	Понятие рационального питания и его значение	1
9.	Правило светофора – выбор продуктов	1
10.	Суточные нормы питания и энергетическая потребность подростков	1
11.	Кулинарные посиделки	1
	Модуль 4. «Твоё здоровье и профилактика заболеваний полости рта»	2
12.	Твоё здоровье – здоровые зубы	1
13.	Правила сохранения красивой и здоровой улыбки	1
	Модуль 5. «Твоё здоровье. Профилактика злокачественных новообразований»	3
14.	Понятия «новообразования» и «рак»	1
15.	Риски развития рака	1
16.	Как защитить себя от рака	1
	Модуль 6. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	5
17.	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.	1
18.	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1
19.	Гельминтоз - результат не соблюдения гигиенических правил	1
20.	Алкоголь и твоя жизнь.	1
21.	Скажи наркотикам - НЕТ	1
22.	Чистота – залог здоровья	1
	Модуль 7. «Твоё психологическое здоровье»	6
23.	Психологическое здоровье	1
24.	Типы нервной деятельности	1
25.	Эмоции и темперамент	1
26.	Практикум: Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер	1
27.	Стресс и адаптации	1
28.	Гигиена нервной системы, умственной работы	1
	Модуль 8. «Твоё здоровье и первая помощь»	6
29.	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
30.	Виды кровотечений и первая помощь при них	1
31.	Ушибы, ожоги: твои действия	1
32.	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить	1
33.	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	
34.	Аптечка первой доврачебной помощи	1
	Модуль 10. Движение – это жизнь	2
35.	Движение – это жизнь	1