

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

ПРИНЯТО  
Педагогическим  
советом МБОУ «СОШ №98»  
протокол от 26.08.2021 №16



**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности ФГОС СОО**  
**для 11 класса «Формирование культуры здоровья»**  
**срок реализации данной программы 1 год – 2021/2022 учебный год**  
**34 часа в год, 1 час в неделю**

Составители:  
Черных Любовь Михайловна, учитель истории и  
обществознания  
Екшибарова Любовь Григорьевна, учитель  
русского языка и литературы

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 11 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.

### Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### Задачи программы:

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание потребностей к здоровому образу жизни при решении задач обучения, развития и воспитания, учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

### Место в учебном плане:

Программа ориентирована «Формирование культуры здоровья» на возрастные группы школьников 11 класса. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю), для учащихся 11 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 программы:

#### Модуль «Питание»

Представление об основах правильного питания, принципах составления ежедневного меню, оценивать собственный рацион питания с точки зрения его полезности для организма.

#### Модуль «Ценность здоровья»

Представления о ценности здоровья для человека, о том, как здоровье связано с реализацией целей, которые человек ставит перед собой, понимание личностной ответственности человека за свое здоровье.

#### Модуль «Физическая активность»

Представления о роли физической активности для сохранения и укрепления здоровья.

#### Модуль «Профилактика зависимого поведения»

Представления о зависимости как форме саморазрушающего поведения, представления о признаках зависимого поведения, представления об опасности употребления психоактивных веществ.

#### Модуль «Социальное здоровье»

Представления о роли эмоций в социальной жизни человека, о влиянии эмоциональных переживаний на здоровье, навыки саморегуляции.

### Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для 11 класс (34 часа в год, 1ч в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Модуль «Питание»</b>		
1.	Игровой проект «Шведский стол»	1
2.	Игровой проект «Шведский стол»	1
3.	Правильный завтрак, обед и ужин	4
4.	Правильный завтрак, обед и ужин	1
5.	Правильное питание – мифы и реальность	1
6.	Правильное питание – мифы и реальность	1
7.	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое»	1
8.	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое»	4
9.	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое»	1
<b>Модуль «Ценность здоровья»</b>		

10.	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье»	1
11.	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье»	1
12.	Подходы к определению здоровья	<b>2</b>
13.	Подходы к определению здоровья	1
14.	Для чего нужно заботиться о здоровье?	1
15.	Для чего нужно заботиться о здоровье?	<b>3</b>
16.	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья»	1
17.	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья»	1
18.	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь»	1
19.	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь»	<b>5</b>
20.	Как помочь человеку с ограниченными возможностями?	1
21.	Как помочь человеку с ограниченными возможностями?	1
<b>Модуль «Физическая активность»</b>		
22.	Физическая активность	1
23.	Физическая активность	1
24.	Игровой проект «Физкульт – ура!»	1
25.	Игровой проект «Физкульт – ура!»	1
<b>Модуль «Профилактика зависимого поведения»</b>		
26.	Профилактика зависимого поведения	1
27.	Профилактика зависимого поведения	1
28.	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость»	1
29.	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость»	1
<b>Модуль «Социальное здоровье»</b>		
30.	Социальное здоровье	1
31.	Игровой проект «Умейте властвовать собой»	1
32.	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству»	1
33.	Дискуссионный клуб «Отцы и дети»	1
34.	Творческий проект «Мой город»	