

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа пос. Береговой муниципального района Шигонский
Самарской области**

Рассмотрено

на школьном методическом
объединении
Протокол № 2 от 30.08.2022 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР
_____Мельникова М.В.
30.08.2022 г.

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ СОШ пос. Береговой
_____Д.В. Потапов
Приказ № 62/12 от 31.08.2022 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Формирование культуры здоровья»
11 класс (68 часов)**

пос. Береговой, 2022 г.

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 (в редакции приказа № 1577 от 31.12.2015г.)
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Береговой;
- Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11 классы/- М. «Просвещение». 2020.

Программа «Формирование культуры здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и личности, творческое использование средств культуры здоровья в организации здорового образа жизни. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель: является формирование культуры безопасной 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» предназначена для обучающихся 11 класса и входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

1.Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

«Формирование культуры здоровья» 11 класс

Личностные результаты

- Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта

экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в

группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;

- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;

- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- описывать и использовать приемы оказания первой помощи; Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
- проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

2. Содержание внеурочной деятельности

«Формирование культуры здоровья» 11 класс

Здоровье человека

Биосоциальная природа человека. Виды здоровья. Физическое, психическое и репродуктивное здоровье. Человек как объект исследования различных наук. Науки об организме человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина, эмбриология, генетика, экология. Краткая история развития, предмет изучения и методы исследования. Красота и здоровье. Роль гигиены и санитарии в поддержании экологически чистой природной среды. Культура здоровья.

Организм человека

Генетика человека. Генеалогическое древо. Факторы здоровья. Строение организма и регуляция его работы. Органы, регуляция организма – нервная и гуморальная. Опорно-двигательная система. Скелет, его части кости. Определение параметров антропометрического и функционального развития. Ортопедия. Осанка и мой портфель, сколиоз. Плоскостопие. Изучение влияние высоты каблука у учениц на состояние опорно-двигательной системы. Строение и гигиена ротовой полости. Стоматология, зубы, зубочелюстные аномалии. Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам. Кровеносная и дыхательная системы, АД, ЧСС, ЧД, ЖЕЛ. Кожа. Гигиена кожи.

Эпидермис, дерма, гиподерма, косметология. Внимание и память.

Память – зрительная, слуховая, внимание – произвольное и непроизвольное.

Звуковое восприятие. Гигиена слуха. Наружное, среднее и внутреннее ухо, шумовая болезнь. Зрение – как его сберечь? Иллюзии. Виды иллюзий.

Образ жизни и здоровье. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья. Разработка паспорта здоровья.

Мое здоровье в моих руках

Правильное питание: мифы и реальность. Оценка рациона питания.

Пирамида рационального питания, рацион питания. Собираем поднос (игра)

Быстрое питание. Фастфуд-полезно или вредно. Секреты маркировки. ры, красители, ароматизаторы. Тату и пирсинг: за и против. История тату.

Стресс. Виды стресса. Организация зон релаксации в школе. О вреде курения.

Никотин, болезни курильщиков. Электронная сигарета: мифы и реальность.

Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ.

Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Подготовимся к выезду на отдых.

Правила поведения в лесу, у водоемов, в горах Право на здоровье.

Государственная служба здравоохранения, частная система здравоохранения, социальное страхование, САНПИН. Репродуктивное здоровье человека.

Семейные ценности

Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи. Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение. Венерические заболевания, ВИЧ, СПИД. Биологическая и социальная роль мужчины и женщины. Мужественность, Мужество, женственность, гендерное равноправие, право, обязанность, этикет. Как ему (ей) понравиться? Мужское обаяние, женское очарование. Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы. Семейно-брачные отношения. Семья полная и неполная. Плюсы и минусы гражданского брака.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» 11 класс

Класс	Объем Учебного времени	Разделы программы	Количество учебного времени
11	68	Здоровье человека	4
		Организм человека	27
		Мое здоровье в моих руках	21
		Репродуктивное здоровье. Семейные ценности	16
		Итого	68

3.Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» 11 класс

№	По плану	Коррекция	Количество часов	Тема	Примечание
Здоровье человека (4 ч)					
1			1	1.Биосоциальная природа человека.	
2			1	2.Виды здоровья.	
3			1	3.Человек как объект исследования различных наук	
4			1	4.Красота и здоровье	
Организм человека (27ч)					
5			1	Генеалогическое древо	
6			2	1.Генетика человека	
7			1	2.Здоровье по наследству	
8			2	3. Строение организма и регуляция его работы	
9			1	4. Опорно-двигательная система	
10			1	5. Ортопедия.	
11			1	6. Осанка и мой портфель.	
12			1	7. Сколиоз	
			1	Плоскостопие.	
13			1	8. Изучение влияние высоты каблука у учениц на состояние опорно-двигательной системы.	
14			1	9. Строение и гигиена ротовой полости.	
15			1	Зубочелюстные аномалии	
16			1	10. Системы кровообращения и дыхания.	
17			1	11. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам	
18			1	12. Кожа	
19			1	13. Гигиена кожи	
20			1	14. Косметика и кожа	
21			2	15.Внимание, память и его виды	
22			1	16.Звуковое восприятие.	
23			1	17.Гигиена слуха	
24			1	18.Зрение – как его сберечь?	
25			1	19.Иллюзии.	
26			1	20.Виды иллюзий	
27			1	21.Разработка паспорта здоровья.	
Мое здоровье в моих руках (21 ч)					
28			1	1. Правильное питание: мифы и реальность.	
29			1	2. Рацион питания	
30			1	3. Секреты маркировки продуктов.	
31			1	4. Эмульгаторы, красители, ароматизаторы.	
32			1	5. Быстрое питание.	

33			1	6. Фастфуд - полезно или вредно.	
34			1	7. Тату и пирсинг: за и против.	
35			1	8. История тату.	
36			1	9. Стресс и его виды.	
37			1	10. Организация зон релаксации в школе.	
38			1	11. Умей властвовать собой.	
39			1	12. О вреде курения.	
40			1	13. Электронная сигарета: мифы и реальность.	
41			1	14. Алкоголизм, наркомания, токсикомания.	
42			1	15. Подготовимся к выезду на отдых.	
43			1	16. Хищные и ядовитые животные и растения, опасные грибы.	
44			1	17. Правила поведения в лесу, у водоемов, в горах	
45			1	18. Образ жизни и здоровье.	
46			1	19. Здоровье и досуг	
47			1	20. Право на здоровье.	
48			1	21. Прививка: польза или вред?	
Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности (16ч)					
49			2	1. Биологическая и социальная роль мужчины и женщины	
50			2	2. Репродуктивное здоровье человека.	
51			2	3. Планирование семьи	
52			1	4. Как ему (ей) понравиться?	
53			1	5. Мужское обаяние, женское очарование	
54			2	6. Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение	
55			2	7. Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы.	
56			2	8. Семейно-брачные отношения	
57			1	9. Семья полная и неполная.	
58			1	10. Гражданский брак: плюсы и минусы	