

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им. И.Н. Ульянова «Центр образования»  
с. Усолье муниципального района Шигонский Самарской области

Согласована на ШМО

Протокол № 1 от 21.08.2020г.

Проверена

Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_М.Г.Кокорина

Утверждаю  
Директор

\_\_\_\_\_/Л.Н.Подлипалина/  
Приказ\_\_№ 42-од от 21.08.2020г.

## **Рабочая программа**

### **«Формирование культуры здоровья»**

**10 класс**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с нормативными документами:

1. -Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»- (с изменениями на 3 июля 2016 года, редакция, действующая с 1 сентября 2016 года).
2. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 « Об утверждении Сан Пин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. -Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО».
4. - Приказ Министерства образования Российской Федерации от 31 декабря 2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
5. - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).
6. Основной образовательной программы ФГОС ООО ГБОУ СОШ с. Усолье;
7. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивнооздоровительной направленности «Формирование культуры здоровья» для обучающихся 10 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1ч. в неделю) и обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11 классы/- М. «Просвещение». 2014.

**Основными результатами освоения программы внеурочной деятельности является:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; социальная адаптация подростков, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### Планируемые результаты

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
- ; • делать выбор поступка в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения ;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий :

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях; проговаривать последовательность действий на занятии, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Слушать и понимать речь других, уметь донести свою позицию до окружающих в ходе дискуссии.

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

### Предметные результаты

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.</p> <p>2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов,</p>	<p>1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми</p> <p>2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье</p>

<p>инфекционных и простудных заболеваний;</p> <p>3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;</p> <p>4.Влияние факторов риска на здоровье человека;</p> <p>5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;</p> <p>6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;</p> <p>7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;</p> <p>8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.</p> <p>9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;</p> <p>10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);</p> <p>11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;</p> <p>12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;</p>	<p>3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность</p> <p>4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.</p> <p>5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.</p> <p>6. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека</p> <p>7. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.</p> <p>8. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.</p>
--	--

### Содержание программы курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» состоит из 5 модулей:

#### **Модуль 1.** « Питание» - 7 часов

Важность завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания. Игровой проект «Шведский стол»2. Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность»3. Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое»2.

#### **Модуль 2.** «Ценность здоровья» - 14 часов.

Дискуссионный клуб «Что такое здоровье»4. Обсуждение «Лестница достижений»3. Дискуссионный клуб «Экономика здоровья»3. Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь»4.

#### **Модуль 3.** «Физическая активность» - 3 часа.

Роль физических нагрузок и двигательной активности в жизни человека. Особенности телосложения (конституции) человека при выборе вида спорта. Игровой проект «Физкульт – ура!».

**Модуль 4.** «Профилактика зависимого поведения» - 3 часов.

Представление о положительных качествах человека. Негативное влияние психоактивных веществ на здоровье, социальный статус и способности человека. Негативное воздействие курения на человека. Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость».

**Модуль 5.** «Социальное здоровье» - 7 часа

Необходимость бережного и внимательного отношения к близким людям. Правила межличностного общения и успешной коммуникации. Личная ответственность за дружбу.

Модели поведения в конфликтной ситуации. Игровой проект «Умей властвовать собой»<sup>1</sup>. Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству»<sup>2</sup>. Дискуссионный клуб «Отцы и дети»<sup>3</sup>. Творческий проект «Мой город»<sup>1</sup>.

**Формы проведения занятия и виды деятельности:** Мини-лекция, дискуссия, проектная деятельность, игры, плакаты, тесты

### Тематическое планирование для 10 класса

№п\п	Тема занятия	примечание
	Модуль 1. « Питание» - 7 часов	
	Игровой проект «Шведский стол» <sup>2</sup> .	
1	Игра «собираем поднос»	
2	Презентация «Правильный завтрак, обед, ужин». Подведение итогов	
	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность» <sup>3</sup>	
3	Представление идеи проекта	
4	Реализация проекта	
5	Реализация проекта. Подведение итогов	
	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое» <sup>2</sup> .	
6	Презентация идеи проекта.	
7	Реализация проекта. Подведение итогов	
	Модуль 2. «Ценность здоровья» - 14 часов.	
	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье» <sup>4</sup> .	
8	Обсуждение «Здоровье – это...»	
9	Игровое задание «Незнакомцы»	
10	Обсуждение «Подходы к определению здоровья»	
11	Обсуждение «Для чего нужно заботиться о здоровье?»	
	Обсуждение «Лестница достижений» <sup>3</sup>	
12	Игровое задание «Лестница достижений». Обсуждение.	
13	Групповые дискуссии	
14	Групповые дискуссии. Подведение итогов	
	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья» <sup>3</sup>	
15	Дискуссия «профилактика и лечение»	
16	Лекция педагога «Экономика здоровья»	
17	Творческое задание «Посчитаем»	

	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь»4.	
18	Игровое упражнение «Связь с миром». Обсуждение	
19	Мини-лекция педагога «Люди, которым нужна наша помощь»	
20	Обсуждение «Как помочь человеку с ограниченными возможностями?»	
21	Обсуждение «Мы в ответе»	
	Модуль 3. «Физическая активность» - 3 часа	
	Игровой проект «Физкульт – ура!»	
22	Игра «Только факты»	
23	Конкур реклам	
24	Обсуждение. Подведение итогов.	
	Модуль 4. «Профилактика зависимого поведения» - 3 часов.	
	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость»	
25	Обсуждение «Наши потребности»	
26	Обсуждение «Зависимость»	
27	Анализ литературного отрывка.	
	Модуль 5. «Социальное здоровье» - 7 часа	
28	Игровой проект «Умей властвовать собой»1 Обсуждение «Такие разные эмоции». Минилекция «Эмоции и здоровье». Исследовательское задание «Эмоции и организм». Тренинговое упражнение «Умей властвовать собой». Обсуждение «нужны ли отрицательные эмоции?». Подведение итогов.	
	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству»2.	
29	Подготовка. Игровое обсуждение «Отцы и дети». Обсуждение информации, представленной на коллаже.	
30	Тихая дискуссия «Здоровье по наследству». Творческое задание «Что тебе подарить, человек мой дорогой».	
	Дискуссионный клуб «Отцы и дети»2.	
31	Обсуждение «Преданья старины глубокой». Работа в группах.	
32	Дискуссия «отцы и дети». Игровое задание «Родительские требования», «Меняемся ролями». Обсуждение «Внимателен ли я к своим родителям»	
33	Творческий проект «Мой город»1 Презентация идеи проекта. Работа групп. Обсуждение «как сделать мой город чище»	
34	Итоговое занятие.	