

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на
заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
_____ Л.С. Райник
«30» августа 2019 г.

Утверждена
Приказом № 336 – о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

•

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»
(10-11 КЛАССЫ)**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями), в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск. Данная рабочая программа реализуется на основе рабочей программы Makeева А.Г. Внеурочная деятельность «Формирование культуры здоровья» 10-11 классы

В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» отводится в 10 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 11 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год. Общее число учебных часов за уровень среднего общего образования – 68 часов.

Программа «Формирование культуры здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 10-11 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Основными результатами освоения программы внеурочной деятельности являются:

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.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

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». Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое».

Модуль 2. «Ценность здоровья» - 14 часов.

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

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 часа.

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». Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Творческий проект «Мой город».

Тематическое планирование с определением основных форм деятельности обучающихся

Формы проведения занятий и виды деятельности: мини-лекция, дискуссия, проектная деятельность, игры, плакаты, тесты.

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Модуль 1. « Питание»	7
1	Игровой проект «Шведский стол»	1
2	Игра «Собираем поднос»	1
3	Игровой проект «Шведский стол». Презентация «Правильный завтрак, обед, ужин». Подведение итогов.	1
4	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Представление идеи проекта.	1
5	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Реализация проекта.	1
6	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Реализация проекта. Подведение итогов.	1
7	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое». Презентация идеи проекта.	1
	Модуль 2. «Ценность здоровья»	14
8	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое». Реализация проекта. Подведение итогов.	1
9	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Здоровье – это...».	1
10	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Игровое задание «Незнакомцы».	1
11	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Подходы к определению здоровья». «Для чего нужно заботиться о здоровье?».	1
12	Обсуждение «Лестница достижений». Игровое задание «Лестница достижений». Обсуждение.	1
13	Обсуждение «Лестница достижений». Групповые дискуссии.	1
14	Обсуждение «Лестница достижений». Групповые дискуссии.	1

	Подведение итогов.	
15	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Дискуссия «профилактика и лечение».	1
16	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Лекция педагога «Экономика здоровья».	1
17	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Творческое задание «Посчитаем».	1
18	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Игровое упражнение «Связь с миром». Обсуждение.	1
19	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Мини-лекция педагога «Люди, которым нужна наша помощь».	1
20	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Обсуждение «Как помочь человеку с ограниченными возможностями?».	1
21	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Обсуждение «Мы в ответе».	1
	Модуль 3. «Физическая активность»	3
22	Игровой проект «Физкульт – ура!». Игра «Только факты».	1
23	Игровой проект «Физкульт – ура!». Конкурс реклам.	1
24	Игровой проект «Физкульт – ура!». Обсуждение. Подведение итогов.	1
	Модуль 4. «Профилактика зависимого поведения»	3
25	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Обсуждение «Наши потребности».	1
26	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Обсуждение «Зависимость».	1
27	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость».	1
	Модуль 5. «Социальное здоровье»	7
28	Игровой проект «Умей властвовать собой». Обсуждение «Такие разные эмоции». Мини-лекция «Эмоции и здоровье». Исследовательское задание «Эмоции и организм».	1
29	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Обсуждение информации, представленной на коллаже.	1
30	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Тихая дискуссия «Здоровье по наследству».	1
31	Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Обсуждение «Преданья старины глубокой».	1
32	Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Дискуссия «Отцы и дети». Игровое задание «Родительские требования».	1
33	Творческий проект «Мой город». Презентация идеи проекта. Работа групп.	1
34	Итоговое занятие.	1
	Итого	34

**Тематическое планирование
11 класс**

№ урока	Тема урока	кол-во часов
	Модуль 1. « Питание»	7
1	Игровой проект «Шведский стол». Игра «Собираем поднос»	1

2	Презентация «Правильный завтрак, обед, ужин».	1
3	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Представление идеи проекта	1
4	Реализация проекта	1
5	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое»	1
6	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое» Презентация идеи проекта.	1
7	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое» Реализация проекта.	1
	Модуль 2. «Ценность здоровья» -	14
8	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье» Обсуждение «Здоровье – это...»	1
9	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Игровое задание «Незнакомцы»	1
10	Обсуждение «Подходы к определению здоровья»	1
11	Обсуждение «Для чего нужно заботиться о здоровье?»	1
12	Игровое задание «Лестница достижений». Обсуждение.	1
13	Обсуждение «Лестница достижений». Групповые дискуссии.	1
14	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Дискуссия «профилактика и лечение»	1
15	Лекция педагога «Экономика здоровья»	1
16	Творческое задание «Посчитаем»	1
17	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь» Игровое упражнение «Связь с миром». Обсуждение.	1
18	Мини-лекция педагога «Люди, которым нужна наша помощь»	1
19	Обсуждение «Как помочь человеку с ограниченными возможностями?»	1
20	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Обсуждение.	1
21	Обсуждение «Мы в ответе».	1
	Модуль 3. «Физическая активность»	3
22	Игровой проект «Физкульт – ура!». Игра «Только факты»	1
23	Конкурс реклам.	1
24	Обсуждение.	1
	Модуль 4. «Профилактика зависимого поведения»	3
25	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Обсуждение «Наши потребности»	1
26	Обсуждение «Зависимость»	1
27	Анализ литературного отрывка.	1
	Модуль 5. «Социальное здоровье»	7
28	Игровой проект «Умей властвовать собой». Тренинговое упражнение «Умей	1

	властвовать собой». Обсуждение нужны ли отрицательные эмоции?».	
29	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Подготовка. Игровое обсуждение «Отцы и дети».	1
30	Творческое задание «Что тебе подарить, человек мой дорогой».	1
31	Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Обсуждение «Преданья старины глубокой». Работа в группах.	1
32	Дискуссия «Отцы и дети». Игровое задание «Меняемся ролями». Обсуждение «Внимателен ли я к своим родителям»	1
33	Творческий проект «Мой город». Обсуждение «Как сделать мой город чище»	1
34	Итоговое занятие.	1
	Итого	34