

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Репенская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Классных руководителей  
Бурцева Т.Т.

Протокол № 5  
от «17» 06 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора школы  
МБОУ «Репенская СОШ»  
Цуканова Л.П.

«20» 06 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Репенская СОШ»  
Локтева С.П.  
«Репенская СОШ»  
Приказ № 011  
от «20» 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»  
на уровень среднего общего образования  
социальное направление  
составлена учителем начальных классов  
**Цукановой Любовью Петровной**  
возраст воспитанников 15-17 лет  
срок реализации 2 года

Принята на заседании педагогического совета  
от «21» 06 2022г. Протокол № 10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности социального направления «Формирование культуры здоровья» для обучающихся 10 -11 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и обеспечена соответствующим программно учебно-методическим комплексом:

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

. Рабочая программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» составлена на основе следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144-ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобрнауки РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Положения о Рабочей программе внеурочной деятельности педагога, реализующего ФГОС СОО МБОУ «Репенская СОШ»;
- Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Репенская СОШ».

### **Общая характеристика курса**

Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

**Целью курса:** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здорового сбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациями, ведения активного спортивного образа жизни.

### **Описание места учебного курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 68 часов. 10 класс 34 часа (1 час в неделю).

11 класс 34 часа (1 час в неделю) В течение года возможно изменение количества часов на изучение тем

---

программы в связи с совпадением расписания с праздничными днями, днями здоровья, каникулярными днями и другими особенностями функционирования образовательного учреждения. Поэтому некоторые темы могут быть объединены для изучения.

**Личностные , метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и мета предметные результаты.**

***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.

### Описание места учебного курса в учебном плане

№П/П	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	23	11
<b>Тема 1. Что мы знаем о себе?</b>		5	3	2
1	Здоровье - основное право человека.	2	1	1
2	Во сне и наяву.	2	1	1
3	Как управлять эмоциями?	1	1	-
<b>Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.</b>		5	4	1
4	Понятие окружающей среды.	2	2	-
5	Вода как фактор биосферы.	2	1	1
6	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1	-
<b>Тема 3. Принципы здорового питания.</b>		7	5	2
7	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	1	-
8	Психология питания.	1	1	-
9	Энергия и ее расход.	2	1	1
10	Правила здорового питания.	1	1	-
11	Диета. Режим питания.	2	1	1
<b>Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.</b>		4	3	1
12	Образ жизни.	2	1	1
13	Семья и здоровье.	2	2	-
<b>Тема 5. Здоровье – богатство во все времена.</b>		8	6	2
14	Профилактика здорового образа жизни.	4	3	1
15	Спорт и жизнь.	4	3	1

<b>Вместилище мудрости человеческой.</b>		5	2	3
16	Развиваем свои способности.	2	2	-
17	Применение биологических знаний в медицине.	1	-	1
18	Алгоритм выбора профессии.	1	-	1
19	Создаем портфолио.	1	-	1

### 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»<sup>2</sup>. Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность»<sup>3</sup>. Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое»<sup>2</sup>.

**Модуль 2.** «Ценность здоровья» - 14 часов. Дискуссионный клуб «Что такое здоровье»<sup>4</sup>. Обсуждение «Лестница достижений»<sup>3</sup>. Дискуссионный клуб «Экономика здоровья»<sup>3</sup>. Дискуссионный клуб «Гот, кому нужна моя помощь»<sup>4</sup>.

**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.

#### Описание материально-технического обеспечения образования

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл – М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh\_pravilno\_read.pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read\_stamped.pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped.pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped.pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно –

Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)

9. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус», 2008

10. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО «Планета», 2016

11. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни.

В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.

### Календарно тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Дата		Формы работы	Воспитательный компонент
		по плану	по факту		
	<b>Здоровье человека 3 часа</b>				<p><i>Гражданско-патриотическое воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к своей Родине — России;</li> <li>• осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;</li> <li>• сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;</li> <li>• уважение к своему и другим народам;</li> <li>• первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений</li> </ul> <p><i>Духовно-нравственное воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• признание</li> </ul>
1	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья			положительный эмоциональный настрой похвала	
2	Человек как объект исследования различных наук			похвала	
3	Красота и здоровье			создание ситуации успеха	
	<b>Изучение организма человека 13 часов</b>				
4	Генетика человека. Генеалогическое древо			положительный эмоциональный настрой	
5	Строение организма и регуляция его работы			повторение правил работы на уроке	
6	Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития			обсуждение правил общения со сверстниками	
7	Мой портфель			положительный эмоциональный настрой похвала	
8	Изучение влияния высоты каблука у учениц 5-11 классов школы на состояние опорно-двигательной системы			похвала	
9	Строение и гигиена ротовой полости			создание ситуации успеха	

10	Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам			повторение правил работы в группе	<p>индивидуальности каждого человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку;</li> <li>• неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям</li> </ul> <p><i>Эстетическое воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;</li> <li>• стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности</li> </ul> <p><i>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);</li> <li>• бережное отношение к физическому и психическому здоровью</li> </ul> <p><i>Трудовое воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание ценности труда в жизни человека и общества, бережное</li> </ul>
11	Кожа. Гигиена кожи			положительный эмоциональный настрой	
12	Внимание и память			повторение правил работы на уроке	
13	Звуковое восприятие. Гигиена слуха			обсуждение правил общения со сверстниками	
14	Иллюзии				
15	Образ жизни и здоровье			поощрение	
16	Разработка паспорта здоровья			похвала	
	<b>Мое здоровье в моих руках 10 часов</b>				
17	Нормы питания. Оценка рациона питания			повторение правил работы в группе	
18	Быстрое питание, или фастфуд			похвала	
19	Модные напитки			повторение правил работы на уроке	
20	Мороженое: секреты маркировки			обсуждение правил общения со сверстниками	
21	Тату и пирсинг: за и против			поощрение	
22	Стресс. Организация зон релаксации в школе			положительный эмоциональный настрой похвала	
23	О вреде курения			похвала	
24	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания			создание ситуации успеха	
25	Подготовимся к выезду на отдых			повторение правил работы в группе	
26	Право на здоровье			положительный эмоциональный настрой	
	<b>Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности 7 часов</b>				
27	Значение и формы размножения в природе			обсуждение правил общения со сверстниками	

28	Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи			повторение правил работы на уроке	отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям <i>Экологическое воспитание:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережное отношение к природе;</li> <li>• неприятие действий, приносящих ей вред.</li> </ul> <i>Формирование представлений о ценности научного познания:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• первоначальные представления о научной картине мира;</li> </ul>
29	Инфекции, передающиеся половым путем			поощрение	
30	Биологическая и социальная роль мужчины и женщины			похвала	
31	Как ему (ей) понравиться?			создание ситуации успеха	
32	Семья и культура мира: традиции, обычаи			повторение правил работы в группе	
33	Семья и культура мира: праздники, стереотипы.			похвала	
34	Плюсы и минусы гражданского брака			повторение правил работы на уроке	

### Календарно тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Дата		Формы работы	Воспитательный компонент
		по плану	по факту		
	<b>Здоровье человека</b> <b>3 часа</b>				<i>Гражданско-патриотическое воспитание:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к своей Родине — России;</li> <li>• осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;</li> <li>• сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;</li> <li>• уважение к своему и другим народам;</li> <li>• первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических</li> </ul>
1	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья			положительный эмоциональный настрой похвала	
2	Человек как объект исследования различных наук			похвала	
3	Красота и здоровье			создание ситуации успеха	
4	Генетика человека. Генеалогическое древо				
5	Строение организма и регуляция его работы			положительный эмоциональный настрой	
6	Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития			повторение правил работы на уроке	
7	Мой портфель			обсуждение правил общения со сверстниками	

8	Изучение влияние высоты каблука учениц 5-11 классов школы на состояние опорно-двигательной системы			положительный эмоциональный настрой похвала	<p>нормах поведения и правилах межличностных отношений</p> <p><i>Духовно-нравственное воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• признание индивидуальности каждого человека;</li> <li>• проявление сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку;</li> <li>• неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям</li> </ul> <p><i>Эстетическое воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;</li> <li>• стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности</li> </ul> <p><i>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);</li> <li>• бережное отношение к физическому и психическому здоровью</li> </ul> <p><i>Трудовое воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание ценности труда в жизни</li> </ul>
9	Строение и гигиена ротовой полости			похвала	
10	Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам			создание ситуации успеха	
11	Кожа. Гигиена кожи			повторение правил работы в группе	
12	Внимание и память			положительный эмоциональный настрой	
13	Звуковое восприятие. Гигиена слуха			повторение правил работы на уроке	
14	Иллюзии			обсуждение правил общения со сверстниками	
15	Образ жизни и здоровье			положительный эмоциональный настрой	
16	Разработка паспорта здоровья			поощрение	
17	Нормы питания. Оценка рациона питания			похвала	
18	Быстрое питание, или фастфуд			положительный эмоциональный настрой	
19	Модные напитки			повторение правил работы в группе	
20	Мороженое: секреты маркировки			похвала	
21	Тату и пирсинг: за и против			повторение правил работы на уроке	
22	Стресс. Организация зон релаксации в школе			обсуждение правил общения со сверстниками	
23	О вреде курения			поощрение	
24	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания			положительный эмоциональный настрой похвала	
25	Подготовимся к выезду на отдых			похвала	
26	Право на здоровье			создание ситуации успеха	

27	Значение и формы размножения в природе			повторение правил работы в группе	<p>человека и общества, бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям</p> <p><i>Экологическое воспитание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережное отношение к природе;</li> <li>• неприятие действий, приносящих ей вред.</li> </ul> <p><i>Формирование представлений о ценности научного познания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• первоначальные представления о научной картине мира;</li> </ul>
28	Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи			положительный эмоциональный настрой	
29	Инфекции, передающиеся половым путем			положительный эмоциональный настрой	
30	Биологическая и социальная роль мужчины и женщины			обсуждение правил общения со сверстниками	
31	Как ему (ей) понравиться?			повторение правил работы на уроке	
32	Семья и культура мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы			поощрение	
33	Плюсы и минусы гражданского брака			похвала	
34	Защита проекта			создание ситуации успеха	

