

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

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО классных руководителей <u>Т.Т. Бурцева</u> Протокол № <u>6</u> от « <u>7</u> » <u>07</u> 2020г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Репенская СОШ» <u>Острякова Е.Г.</u> « <u>07</u> » <u>07</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Репенская СОШ» <u>Локтева С.П.</u> Приказ № <u>44</u> от « <u>11</u> » <u>07</u> 2020 г.</p>
--	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Формирование культуры здоровья»
на уровень среднего общего образования,
социально-педагогическое направление,
составлена учителем биологии, географии
Барышниковой Оксаной Александровной
Возраст воспитанников: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года

«Принята»
на заседании педагогического совета школы
Протокол № 9 от « 11 » 07 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Формирование культуры здоровья» для обучающихся 10 -11 классов 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 программой учебно-методическим комплексом:

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

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 здоровьесбережения.

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)

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.

Мета предметныерезультаты.

- 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

Тема 1. Что мы знаем о себе?		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	-
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.		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	-
Тема 3. Принципы здорового питания.		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
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.		4	3	1

12	Образ жизни.	2	1	1
13	Семья и здоровье.	2	2	-
Тема 5.Здоровье – богатство во все времена.		8	6	2
14	Культура здорового образа жизни.	4	3	1
15	Спорт и жизнь.	4	3	1
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой.		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»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»¹. Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству»². Дискуссионный клуб «Отцы и дети»³. Творческий проект «Мой город»¹.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

Мини-лекция, дискуссия, проектная деятельность, игры, плакаты, тесты.

Календарно тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Основное содержание темы, термины и понятия	Этапы учебной деятельности. Формы работы	Характеристика основных видов деятельности
Здоровье человека 3 часа				
1	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья	Физическое, психическое и репродуктивное здоровье	Вводный урок - постановка учебной задачи. Практическая работа	Знают основные типы здоровья человека, описывают принципы поведения, направленные на сохранение и поддержание здоровья человека.
2	Человек как объект исследования различных наук	Науки об организме человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина, эмбриология, генетика, экология. Краткая история	Продвинутая лекция. Практическая работа	Пользуясь справочным материалом и дополнительной литературой составляют словарь терминов по данной теме

		развития, предмет изучения и методы исследования.		
3	Красота и здоровье	Роль гигиены и санитарии в поддержании экологически чистой природной среды. Культура здоровья	Решение учебной задачи – поиск и открытие нового способа действия. Практическая работа	Описывают эталона красоты у разных народов пользуясь дополнительной литературой и ресурсами Интернета
Изучение организма человека 13 часов				
4	Генетика человека. Генеалогическое древо	Факторы здоровья	Практическая работа	Анализируют материал по теме. Проектируют этапы работы. Составляют генеалогическое древо своей семьи
5	Строение организма и регуляция его работы	Органы, регуляция организма – нервная и гуморальная	Практическая работа	Пользуясь предложенным перечнем органов и опираясь на справочные материалы, заполняют таблицу. Группируют органы по системам.
6	Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития	Скелет, его части кости	Практическая работа	Проводят оценку своего антропометрического и функционального развития
7	Мой портфель	Портфель, ортопедическая спинка, сколиоз, осанка	Практическая работа. Проекты	Проводят санитарно-гигиеническую оценку школьного портфеля. Проектируют этапы

				работы над проектом
8	Изучение влияние высоты каблука у учениц 5-11 классов школы на состояние опорно-двигательной системы	Ортопедия, плоскостопие	Практическая исследовательская работа	На основе изучения строения и функций ОДС проводят оценку рисков использования высоких каблуков у девочек подросткового возраста. Проводят исследование в школе
9	Строение и гигиена ротовой полости	Стоматология, зубы, зубочелюстные аномалии	Экскурсия в стоматологию. Исследовательская работа	Разрабатывают и описывают принципы гигиены ротовой полости, проводят исследование
10	Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам	Кровеносная и дыхательная системы, АД, ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.	Практическая работа	Проводят оценку состояния здоровья на основе функциональных проб
11	Кожа. Гигиена кожи	Эпидермис, дерма, гиподерма, косметология	Экскурсия в косметологический кабинет, исследование	Определяют тип своей кожи, формулируют основные правила гигиены кожи, проектируют исследование
12	Внимание и память	Память – зрительная, слуховая, внимание – произвольное и непроизвольное	Практическая работа	Оценивают объем видов памяти и внимания

1 3	Звуковое восприятие. Гигиена слуха	Наружное, среднее и внутреннее ухо, шумовая болезнь	Практическая работа. Исследовательский проект	Определяют факторы, снижающие слух, формулируют правила, способствующие сохранению и укреплению слухового анализатора. Проектируют исследование
1 4	Иллюзии	Виды иллюзий	Практическая работа. Исследовательский проект	Оценивают свои ощущения во время изучения иллюзий. Проводят исследование предпочтения в выборе одежды для своей фигуры
1 5	Образ жизни и здоровье	Образ жизни и здоровье. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья.	Контроль и коррекция - работа над причинами ошибок и поиск путей их устранения.	Объясняют взаимосвязь состояния здоровья человека и состояния природной среды; называют основные условия, влияющие на здоровье человека, объясняют необходимость ведения ЗОЖ.
1 6	Разработка паспорта здоровья	Паспорт здоровья	Практическая работа	Разрабатывают и заполняют паспорт здоровья школьника, на основании работ, выполненных ранее
Мое здоровье в моих руках 10 часов				
1 7	Нормы питания. Оценка рациона питания	Пирамида рационального питания, рацион питания	Практическая работа	Проектируют режим здорового питания, описывают свой режим питания, проводят его оценку с точки зрения

				организации здорового питания, делают выводы
1 8	Быстрое питание, или фастфуд	Консерванты, фастфуд, «быстрая еда»	Проектная деятельность	Провести оценку влияния быстрого питания на здоровье человека, используя ресурсы Интернета создают антирекламу чипсам, гамбургерам, газировки
1 9	Модные напитки	Кислотность среды	Практическая исследовательская работа	Определяют pH самых популярных напитков, проводят оценку питательной ценности некоторых напитков и их влияние на здоровье человека
2 0	Мороженое: секреты маркировки	Мороженое, эмульгаторы, красители, ароматизаторы	Практическая работа, проектная деятельность	Проводят органолептическую оценку качества мороженого, изучают маркировку продукта, оформляют проект
2 1	Тату и пирсинг: за и против	Пирсинг, история тату	Практическая исследовательская работа	Проводят оценку рисков для здоровья при использовании тату и пирсинга, оформляют исследовательскую работу
2 2	Стресс. Организация зон релаксации в школе	Стресс, его виды	Проектная деятельность	Разрабатывают проект зоны релаксации в школе, разрабатывают эскиз цветочной композиции учебного кабинета, создают видеоаудиокомпозиции для релаксации педагогов и учащихся

2 3	О вреде курения	Никотин, болезни курильщиков	Практическая работа	Изучают влияние курения на здоровье человека, разрабатывают меры профилактики табакокурения, используя ресурсы Интернета создают антирекламу курения
2 4	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания	Наркомания, токсикомания	Практическая работа	Изучают влияние употребления ядовитых веществ на организм человека, формулируют принципы здорового образа жизни, используя ресурсы Интернета создают антирекламу алкоголизма, наркомании, токсикомании
2 5	Подготовимся к выезду на отдых	Хищные и ядовитые животные и растения, опасные грибы	Практическая работа	Оценивают опасность на отдыхе, составляют анкету и проводят опрос учащихся по теме, составляют и изучают правила первой помощи при встрече с опасными животными, используя ресурсы Интернета готовят слайд-экскурс по маршрутам своего путешествия
2 6	Право на здоровье	Государственная служба здравоохранения, частная система здравоохранения, социальное страхование,	Практическая работа	Изучают основы права в области здравоохранения, проводят оценку санитарно-гигиенического состояния ОУ

		САНПИН		
Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности 7 часов				
2 7	Значение и формы размножения в природе	Размножение, оплодотворение, партеногенез	Практическая работа	На основе эволюционного учения проводят оценку полового и бесполого размножения
2 8	Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи	Репродуктивное здоровье, планирование семьи	Практическая работа	С помощью справочного материала обосновывают значение репродуктивного здоровья в демографической политике страны
2 9	Инфекции, передающиеся половым путем	Венерические заболевания, ВИЧ, СПИД	Практическая работа	На основе справочного материала и дополнительной литературы обосновывают значение профилактических по предотвращению распространения ИППП
3 0	Биологическая и социальная роль мужчины и женщины	Мужественность, Мужество, женственность, гендер, равноправие, право, обязанность, этикет	Практическая работа	Проводят оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектируют поведение между полами на основе правил этикета
3 1	Как ему (ей) понравиться?	Мужское обаяние, женское очарование	Практическая работа	Проводят оценку качеств, свойственных себе и своим сверстникам, оценив не только внешние данные, но и внутренний мир

3 2	Семья и культура мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы	Семья, семейно- брачные отношения	Практическая работа	Проводят оценку семейных традиций разных народов, формулируют ценности своей семьи
3 3	Плюсы и минусы гражданского брака	Гражданский брак	Практическая работа	Проводят оценку преимуществ и недостатков гражданского брака

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ занятия	Дата	Тема урока	Домашнее задание
1		Биосоциальная природа человека. Виды здоровья	Презентация «Сходство и различия человека и животных»
2		Человек как объект исследования различных наук	Составить словарь терминов, презентация об одном из великих русских физиологов
3		Красота и здоровье	Презентация «Эталоны красоты разных времен и народов»
4		Генетика человека. Генеалогическое древо	Составить генеалогическое древо своей семьи
5		Строение организма и регуляция его работы	Составить словарь терминов
6		Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития	Провести антропологические измерения
7		Мой портфель	Разработать анкету по теме «Мой портфель», спроектировать исследование
8		Изучение влияние высоты каблука у учениц 5-11 классов школы на состояние опорно-двигательной	Спроектировать исследовательский проект

		системы	
9		Строение и гигиена ротовой полости	Спроектировать исследование, отчет по экскурсии
10		Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам	Сделать выводы о своем здоровье на основе функциональных проб
11		Кожа. Гигиена кожи	Составить словарь терминов, отчет по экскурсии
12		Внимание и память	Используя ресурсы Интернета подготовить электронное пособие по определению различных видов памяти
13		Звуковое восприятие. Гигиена слуха	Разработать анкеты и провести опрос по теме «Здоровый слух», «Плеер – мой друг и враг»
14		Иллюзии	Ознакомиться с коллекцией «Зрительные иллюзии феномены» на сайте психологического факультета Московского гос универс
15		Образ жизни и здоровье	Словарь терминов
16		Разработка паспорта здоровья	Обсудить паспорт здоровья с родителями
17		Нормы питания. Оценка рациона питания	Составить свой рацион питания на день
18		Быстрое питание, или фастфуд	Спроектировать исследование
19		Модные напитки	Спроектировать исследование
20		Мороженое: секреты маркировки	Спроектировать исследование

21		Тату и пирсинг: за и против	Спроектировать исследование
22		Стресс. Организация зон релаксации в школе	Создать видеоаудиокомпозицию релаксации
23		О вреде курения	Создать антирекламу
24		Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания	Создать антирекламу
25		Подготовимся к выезду на отдых	Подготовить слайд-экскурс по маршрутам путешествий
26		Право на здоровье	Заполнить таблицу, составить карту расположения здания школы в микрорайоне, подготовить презентацию «Мои права и обязанности»»
27		Значение и формы размножения в природе	Используя ресурсы Интернета подготовить презентацию «Формы размножения в природе»
28		Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи	Создать электронную коллекцию высказываний о семье
29		Инфекции, передающиеся половым путем	Изучить на сайте ВОЗ информационные бюллетени «Инфекции, передающиеся половым путем»
30		Биологическая и социальная роль мужчины и женщины	Заполнить таблицу и словарь по теме занятия
31		Как ему (ей) понравиться?	Коллаж «Я и мои увлечения»

32		Семья и культура мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы	Фотоколлаж или презентация «Семейные традиции»
33		Плюсы и минусы гражданского брака	Презентация «Плюсы и минусы гражданского брака»
34		Защита проекта	Презентация