

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» для 10 класса (базовый уровень) составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Образовательной программа "Культура здоровья" О.Ф. Жуков, М.И Лукьянова. Ульяновск. Ул.ГУ 2012 г.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «Культура здоровья» в 10 классе по авторской программе выделяется 35 часов, из расчета 1 час в неделю, рабочая программа рассчитана на 30 часов в год часов, из расчета 1 час в неделю, с октября 2018 года.

2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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 освоения обучающимися содержания программы:

- 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 освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Принципы реализации программы:

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходится риск, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

Оценка достижений учащихся может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Программа может реализовываться в рамках школьного компонента базисного учебного плана, а также чрез систему внеклассной работы образовательного учреждения.

Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Требования к уровню подготовки

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

Здоровье, здоровый образ жизни

Знать:

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма.

Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

Уметь:

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической

ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания. Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

Обучение самопознанию

Знать:

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

Уметь:

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния.

Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Межличностное общение

Знать:

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Рольевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

Уметь:

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев

Знать:

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

Уметь:

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую

помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

Профилактика ПАВ - зависимостей

Знать:

Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

Уметь:

Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Спротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

Обучение навыкам семейной жизни

Знать:

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

Уметь:

Распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления. Строить отношения с лицами противоположного пола. Объяснить роль семьи в жизни человека. Вести себя в различных семейных ситуациях. Избегать рисков, связанных с сексуальным здоровьем.

3. Содержание учебного предмета

Программа состоит из шести разделов:

Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание;

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

На изучение каждого раздела отводится:

Здоровье, здоровый образ жизни - 5 часов

Обучение самопознанию - 4 часов

Межличностное общение - 5 часов

Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 7 часов

Профилактика ПАВ — зависимостей - 5 часов

Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание - 4 часов

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

•

Тематический план в 10 классе

№	№ п/п	Тема раздела	Кол-во	Кол-во
---	-------	--------------	--------	--------

темы	урока		часов (авторская программа)	часов (рабочая программа)
1.		Здоровье, здоровый образ жизни	6	5
	1	Понятия «здоровье», здоровый образ жизни»		
	2	Здоровое питание		
	3	- Двигательный режим		
	4	Гигиенические правила.		
	5	Профилактика инфекционных заболеваний		
2.		Обучение самопознанию	4	4
	6	Самопознание через ощущение, чувство, образ		
	7	Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы профилактики стрессовых проявлений		
	8	Осознание и признание себя		
	9	Изменения, связанные с жизненными периодами. Желаемые изменения. Планирование изменений.		
3		Межличностное общение	6	5
	10	Индивидуальные различия в восприятии и понимании друг друга.		
	11	. Интимные межличностные отношения.		
	12	Способы манипулирования людьми.		
	13	Нормы и правила межличностного общения		
	14	Межличностные отношения старшеклассников и характер общения между ними.		
4		Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	8	7
	15	Травматизм при конфликтах.		
	16	Конфликты в школе.		
	17	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации		
	18	Причины детского травматизма,		
	19	Классификация причин несчастных случаев по факторам, влияющих на причины:		
	20	Предупреждение несчастных случаев.		
	21	Профилактика травматизма		
5		Профилактика ПАВ - зависимостей	6	5
	22	Что такое ПАФ		
	23	Аспекты курения. Детство без алкоголя		
	24	Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании		
	25	Профилактика ПАВ – зависимостей		
	26	Тренинг по профилактике ПАВ «Вместе мы сильнее»		

6		Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.	4	4
	27	Репродуктивное здоровье.		
	28	Ответственность родителей.		
	29	Начало новой жизни		
	30	Семья и семейное воспитание		

Календарно-тематическое планирование

<i>№ п/п по плану</i>	<i>№ п/п по факту</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>
Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. 5 часов				
1		Понятия «здоровье», здоровый образ жизни»		
2		Здоровое питание		

3		- Двигательный режим		
4		Гигиенические правила.		
5		Профилактика инфекционных заболеваний		
Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ 4 часа				
6		Самопознание через ощущение, чувство, образ		
7		Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы профилактики стрессовых проявлений		
8		- Осознание и признание себя		
9		Изменения, связанные с жизненными периодами. Желаемые изменения. Планирование изменений.		
Раздел 3 Правила межличностного общения 5 часов				
10		Индивидуальные различия в восприятии и понимании друг друга.		
11		. Интимные межличностные отношения.		
12		Способы манипулирования людьми.		
13		Нормы и правила межличностного общения		
14		Межличностные отношения старшеклассников и характер общения между ними.		
Раздел 4 Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев 7 часов				
15		Травматизм при конфликтах.		
16		Конфликты в школе.		
17		Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации		
18		причины детского травматизма,		
19		Классификация причин несчастных случаев по факторам, влияющих на причины:		
20		Предупреждение несчастных случаев.		
21		Профилактика травматизма		
Раздел 5 Профилактика ПАВ – зависимостей 5 часов				
22		Что такое ПАФ		
23		Аспекты курения Детство без алкоголя		
24		Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании		
25		Профилактика ПАВ – зависимостей		
26		Тренинг по профилактике ПАВ «Вместе мы сильнее»		
Раздел 5 Обучение навыкам семейной жизни Половое воспитание 4 часа				
27		Репродуктивное здоровье.		
28		Ответственность родителей.		
29		Начало новой жизни		
30		Семья и семейное воспитание		