

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ЯГОДНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»

руководитель методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла

Н.А. Щердакова
протокол № 1
от «29» 08 20 19 г.

«Согласовано»

заместитель директора по
УВР

Максимова И.А.

«30» 08 20 19 г.

«Утверждено»

директор школы

Ф.А. Дашкевич
приказ № 203

от «28» 08 20 19 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Формирование культуры здоровья» (общекультурное направление развития личности
школьника)
9 класс

Составитель:
учитель
Поваляева А.С.

2019/2020 учебный год

I. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015г. № 093564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9,
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденным Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации в 2014 году,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1576 от 31.12.2015 г.,
- Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области (далее – ОО) и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ внеурочной деятельности.

1.2 Цели программы:

- Создание условий для развития личности и творческого потенциала обучающихся;
- Сформировать осознанное отношение школьника к своему здоровью;
- Развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктов;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- Формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Формирование личной стратегии жизни подростка.

1.3. Задачи программы:

- формирование у учащихся позитивной самооценки, самоуважения.

- формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве;
- умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
- способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- формирование социально адекватных способов поведения.
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею;
- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
- формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
- формирование умения решать творческие задачи.
- формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

II. Планируемые предметные результаты изучения курса

Личностные результаты

- Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. Познавательные УУД

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации: находить информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, медицинских словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

2. Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

3. Коммуникативные УУД:

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание, режим дня, физическая активность. ;
- Основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- Влияние факторов риска на здоровье человека;
- Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

III. Содержание курса

Ценность здоровья.

Здоровье как обязательное условие самореализации, достижение социального успеха, личностная ответственность за собственное здоровье. Важность соблюдения режима дня сохранения здоровья, повышения эффективности деятельности.

Питание.

Роль правильного питания для сохранения здоровья, полезные свойства различных блюд, которые входят в состав обеда.

Социальное здоровье.

Важность выбора профессии с учетом своих способностей и наклонностей, важность здоровья для достижения успеха в профессии. Формы социального влияния, их

основные признаки, положительные и отрицательные последствия социального влияния на здоровье. Формы реагирования на социальное влияние, их основные признаки. Навыки противостояния негативному социальному влиянию.

Профилактика зависимого поведения

Опасность использования психоактивных веществ. Навыки безопасного поведения в ситуации, связанной с риском приобщения к наркотизации. Компьютерная зависимость, ее причины и признаки, личная ответственность за свое здоровье.

Срок реализации программы: 1 год

Форма организации – кружок.

Количество часов-1 учебный час в неделю (40 минут).

За год (34 недели) – 34 занятия.

IV. Тематический план.

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Формы деятельности
1	Здоровье не все, но все – ничто без здоровья.	4	Дискуссионный клуб.
2	Тайм – менеджмент и здоровье.	3	Исследовательский проект.
3	Вкусный обед	4	Творческий проект
4	Социальное влияние и здоровье	3	Тренинг – проект
5	Как мы реагируем на социальное влияние	3	Тренинг – проект
6	Мода и здоровье	3	Творческий проект
7	Здоровье и профессия	3	Дискуссионный клуб.
8	Интернет и Я	3	Игровой проект
9	Кулинарное путешествие	3	Викторина
10	Как отказаться от опасного предложения	3	Игровой тренинг
11	Обсуждаем идеологические вопросы	1	Беседа
12	Повторение	1	Беседа