

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МК	Заместитель директора по	Директор
МБОУ «Малоцильнинская	УР	МБОУ МБОУ «Малоцильнинская
сош им. Арсланова З.М.»	«Малоцильнинская сош им.	сош им. Арсланова З.М.»
Валеева А.А.	Арсланова З.М.»	Замалетдинов Ф.Р.
Протокол № 1	 /Миначева Г.К.	Приказ № 149
от « 26 » августа 2022 г.	« 27 » августа 2022г.	от «29» августа 2022г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности общекультурного направления
«Культура здоровья» для 11 класса
МБОУ «Малоцильнинская сош имени Арсланова З.М. »
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Учитель : Миначева Разина Равиловна

Категория : I квалификационная

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от
«27» августа 2022 г.

2022_ / 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель курса: сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

Образовательные:

- - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- - обучение ребенка самопознанию;
- - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- - обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- - обучение здоровому питанию;
- - формирование физической культуры личности;
- - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

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 - 7 часов

Обучение самопознанию - 4 часа

Межличностное общение - 4 часа

Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов

Профилактика ПАВ — зависимостей - 5 часов

Обучение навыкам семейной жизни. - 6 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.

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, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала. **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, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Распределение количества часов по изучаемым темам

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
	I. Здоровье, здоровый образ жизни	7
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1
2.	Продукты питания в разных культурах.	1
3.	Традиции национальной кухни.	1
4.	Двигательный режим.	1
5.	Биологические ритмы организма.	1
6.	Утомление и переутомление.	1
7.	Условия труда и отдыха.	1
	II. Обучение самопознанию	4
1.	Знание своего тела.	1
2.	Осознание и признание себя	1
3.	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1
4.	Самоуважение и самооценка.	1
	III. Межличностное общение	4
1.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1
2.	Базовые компоненты общения.	1
3.	Виды и формы общения.	1
4.	Отношения между мальчиками и девочками.	1
	IV. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	9
1.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1
2.	Безопасное поведение на дорогах.	1
3.	Факторы, приводящие к травматизму.	1

4.	Способы оказания доврачебной помощи.	1
5.	Безопасное поведение в транспорте.	1
6.	Экстремальные ситуации криминального характера.	1
7.	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1
8.	Поведение в природной среде.	1
V.	Профилактика ПАВ — зависимостей	4
1.	Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения	1
2.	Последствия курения. Влияние курения на потомство.	1
3.	Злоупотребление алкоголем	1
4.	Привычка сохранять здоровье.	2
VI.	Обучение навыкам семейной жизни.	6
1.	Близкие отношения и связанные с ними риски.	2
2.	Семья, брак, функции семьи	2
3.	Семейные стили воспитания	2
	ИТОГО ЧАСОВ	34 часов

Календарно-тематическое планирование

11класс					
№	Тема	Часы	Содержание	Дата по плану	Дата факт.
Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – 7 часов					
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	Значение хорошего здоровья для общества	6.09	
2.	Продукты питания в разных культурах.	1	Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах	13.09	

3.	Традиции национальной кухни.	1	Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов.	20.09	
4.	Двигательный режим.	1	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.	27.09	
5.	Биологические ритмы организма.	1	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.	4.10	
6.	Утомление и переутомление.	1	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.	11.10	
7	Условия труда и отдыха.	1	Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания	18.10	
Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ – 4 часа					
8	Знание своего тела.	1	Индивидуальные особенности строения и развития человека	25.10	
9.	Осознание и признание себя	1	Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.	8.11	
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности переживания отчуждения)	15.11	

			Стресс, его <u>психологические</u> , <u>физиологические</u> проявления, способы совладения со стрессом.		
11	Самоуважение и самооценка.	1	Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.	22.11	

Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ – 4 часа

12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1	Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой.	29.11	
13	Базовые компоненты общения.	1	Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.	6.12	
14	Виды и формы общения.	1	Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.	13.12	
15	Отношения между мальчиками и девочками.	1	Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек. Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола.	20.12	

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ – 8 часов

16	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1	Правила поведения в различных экстремальных ситуациях.	27.12	
17	Безопасное поведение на дорогах.	1	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.	10.01	
18	Факторы, приводящие к травматизму.	1	Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	17.01	

19	Способы оказания доврачебной помощи.	1	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде	24.01	
20	Безопасное поведение в транспорте.	1	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице	31.01	
21.	Экстремальные ситуации криминального характера.	1	Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах	7.02	
22	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.	14.02	
23	Поведение в природной среде.	1	Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России	21.02	
Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ – 5 часа					
24	Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения	1	История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить.	28.02	
25	Влияние курения на потомство.	1	Просмотр видеофильмов. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма	7.03	
26	Злоупотребление алкоголем	1	Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя.	14.03	
27	Привычка сохранять здоровье.	2	Привычка сохранять здоровье.	28.03 4.04	

Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – 6 часа				
28	Близкие отношения и связанные с ними риски.	2	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.	11.04 18.04
29	Семья, брак, функции семьи	2	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи..	25.04 2.05
30	Семейные стили воспитания	2	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей	16.05 23.05
Итого:		34		

Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса»

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, изучение отдельных случаев 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 через 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.

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, значении 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. Ролевые 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. Сопrotивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

Обучение навыкам семейной жизни

Знать: О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи.

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