*Давлетшина Ильсияр ПООБ-ИСТ 41-18*

Рабочая программа внеурочной деятельности 10 класс

«Удивительные открытия на пути к здоровью»

(направление спортивно-оздоровительное)

**Пояснительная записка**

Курс внеурочной деятельности ***«Удивительные открытия на пути к здоровью»*** расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- провалы в существующей системе физического воспитания;

- интенсификация учебного процесса;

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается ***актуальность программы «Удивительные открытия на пути к здоровью».***

***На изучение курса внеурочной деятельности «Удивительные открытия на пути к здоровью» в 10 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).***

***Цель данного курса:*** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи программы:***

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил
* здоровьесбережения

**Планируемые результаты освоения курса**

В результате усвоения программы учащиеся ***должны уметь:***

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

Учащиеся ***должны знать***:

* факторы, влияющие на здоровье человека;
  + причины некоторых заболеваний;
  + причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
  + виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
  + о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
  + основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

***Прогнозируемый результат***

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

***Личностными результатами*** программы является формирование следующих умений

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

***Метапредметными результатами*** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД****:*

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***Коммуникативные УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного

диалога (побуждающий и подводящий диалог).

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***При организации работы должны:***

* учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
* совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

***Содержание курса:***

**Раздел 1. Здоровье школьника (10 ч).** Раздел содержит аспекты, составляющие здоровье сбережение ученика школы: гигиена, одежда, обувь, режим дня. Ученики смогут реализовать мини-проекты по актуальной теме.

**Раздел 2. Здоровое питание (5 ч).** Подходы в разработке меню, особенности минерального и органического состава ежедневного рациона школьника.

**Раздел 3. Домашняя аптечка (8 ч).** Состав аптечки дома, правила безопасности при использовании лекарственных средств.

**Раздел 4. ЗОЖ (11 ч).** Возрастные особенности поведения, вредные привычки, формирование иммунитета к вредным привычкам.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема |  |  | Количество часов в неделю | Основные виды деятельности учащихся |
| 1 | Что такое здоровье. |  |  | 1 | Игровой практикум |
| 2 | Школа и здоровье школьника |  |  | 1 | Лекция |
| 3 | Школа и здоровье школьника |  |  | 1 | Просмотр видеофрагмента |
| 4 | Здоровый образ жизни мое здоровье. |  |  | 1 | Экскурсия/поход |
| 5 | Что нужно знать о личной гигиене? |  |  | 1 | Лекция |
| 6 | Что нужно знать о личной гигиене? |  |  | 1 | Обсуждение, беседа |
| 7 | Что нужно знать о личной гигиене? |  |  | 1 | Игровой практикум |
| 8 | Занятия физкультурой. влияние | на | школьника | 1 | Просмотр видеофрагмента, беседа |
| 9 | Мой внешний вид – залог здоровья |  |  | 1 | Лекция, обсуждение |
| 10 | Мой внешний вид – залог здоровья |  |  | 1 | Ролевые игры/постановка сценок |
| 11 | Секреты правильного питания |  |  | 1 | Обсуждение, разбор кейсов |
| 12 | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. | | | 1 | Просмотр фильма |
| 13 | Здоровое питание. Дневной рацион школьника | | | 1 | Лекция |
| 14 | Полезные и вредные продукты. Витамины | | | 1 | Лекция, обсуждение |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | Витамины каждый день: вред или польза? | 1 | Просмотр фидеофрагмента |
| 16 | Бережем здоровье. Что должно быть в домашней аптечке? | 1 | Викторина |
| 17 | Мы за здоровый образ жизни | 1 | Викторина |
| 18 | Как вести себя, когда что-то болит? | 1 | Разбор ситуаций |
| 19 | Как защититься от простуды и гриппа | 1 | Викторина |
| 20 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 | Практикум |
| 21 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | Практикум |
| 22 | Как сохранить улыбку красивой | 1 | Беседа |
| 23 | Как сохранить и укрепить зрение | 1 | Беседа |
| 24 | Я в школе и дома: режим дня | 1 | Лекция, беседа |
| 25 | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий | 1 | Беседа, обсуждение |
| 26 | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе | 1 | Беседа, обсуждение |
| 27 | Шалости и травмы | 1 | Просмотр фильма |
| 28 | Почему некоторые привычки называются вредными? | 1 | Беседа, обсуждение |
| 29 | Что мы знаем о курении. | 1 | Просмотр фильма |
| 30 | Зависимость | 1 | Разбор кейсов |
| 31 | Алкоголь | 1 | Лекция, обсуждение |
| 32 | Алкоголь – ошибка | 1 | Просмотр фильма |
| 33 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | Рефлексия, тренинг |
| 34 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | Экскурсия/ соревнования |

***Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение курса:***

Для осуществления образовательного процесса по Программе **«Удивительные открытия на пути к здоровью»** необходимы следующие принадлежности:

* спортивный инвентарь;
* подборка видеофрагментов;
* подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет; компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор.

***Учебно-методическое обеспечение:***

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко.

- М.: Вентана-Граф**,** 2016**.** - 208 c.

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 c
2. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016**.** - 352 c.
3. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс**,** 2015. - 179 c.
4. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 c.
5. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 c.
6. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 c.
7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 c