Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Здоровое поколение»

для 11 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 1 час (34 часа)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

**1.Реализация курса внеурочной деятельности предполагает следующие результаты**

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

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

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.***Регулятивные УУД:***

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё 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 класса на занятиях.

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

2. ***Познавательные УУД:***

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. ***Коммуникативные УУД:***

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

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).

**2.Содержание**

Программа рассчитана на 34 часа, для обучающихся 11 класса. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Содержание курса включает в себя основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе курса рассматриваются:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Виды деятельности:

**Формы работы:**

Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, акции, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

**Виды деятельности:**

Познавательная

Игровая

Трудовая (производственная) деятельность

Досугово-развлекательная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность

Социальное творчество (социально преобразовательная деятельность)

Проблемно-ценностное общение

**Формы контроля**

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровый образ жизни»

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов основных образовательных программ – личностных, метапредметных и предметных. Достигать планируемые результаты ООП ребенок может за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации по направлениям развития личности – спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **формы деятельности** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. | Беседа с элементами инструктажа. Встреча медицинскими работниками | 1 |  |
| 2 | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. | Беседа | 1 |  |
| 3 | Курить – здоровью вредить | Беседа. Акция.Изготовление и раздача буклетов родителям и старшеклассникам Гимназии. | 1 | 2 |
| 4 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | Беседа. | 1 | 1 |
| 5 | Почему вредной привычке ты скажешь нет? | Тренинг | 1 | 2 |
| 6 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | тренинг |  | 1 |
| 7 | Скажи- НЕТ наркотикам! | Акция.  Изготовление и раздача буклетов родителям и старшеклассникам Гимназии. |  | 4 |
| 8 | Что такое ВИЧ? | Беседа.Встреча с медицинскими работниками |  | 2 |
| 9 | Алкоголизм,привычка или заболевание. | Исследовательская деятельность. | 2 | 4 |
| 10 | Мы и спорт | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 4 |
| 11 | Пропаганда ЗОЖ | Профилактическая деятельность в начальных классах.оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровый образ жизни». | 1 | 4 |
|  | **ИТОГО: 34 часов** |  | **10** | **24** |
|  | | | | |