**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности для 10 класса «Школа здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа «Школа здоровья» направлена на формирование здорового  и безопасного образа жизни, а также организацию работы по её реализации. Программа составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- активно формируемые в подростковом возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (постельный режим). Неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие  ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

**Программа** предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

- предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями*,*так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа сочетает в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

На образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

**Цель программы**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

-формирование здорового образа жизни школьников, на основе разработанной программы, направленной на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

**Задачи программы**

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;

- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

**2.Планируемые результаты освоения программы:**

***Формирование универсальных учебных действий***

**Личностные:**

- принятие представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- осознание ответственности каждого человека за общее благополучие;

-этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сострадание, стремление помочь;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе « Школа здоровья»;

- способность к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;

- начальные навыки сотрудничества и взаимовыручки в разных ситуациях.

**Познавательные:**

- умение находить, выделять и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме ;

- установление причинно-следственных связей;

- умение находить выход из ситуации, используя полученные знания.

**Регулятивные:**

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Коммуникативные:**

- работа в группе, умение учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- умение обращаться за помощью и предлагать помощь;

-умение выслушать собеседника, аргументировано защищать собственную точку зрения;

- умение договариваться и приходить к общему решению;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**3 .Содержание программы**

**Здоровье человека XXI века (4ч)**

ЗОЖ важный аспект долголетия. «Здоровье человека XXI века».

Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания людей. «Режим труда и учебы». Соблюдения распорядка дня.

«Составление режима дня». Составление индивидуального плана по распорядку дня с соблюдением режима индивидуальной занятости подростка

«Гармония тела и духа». Умение сочетать в себе эстетические особенности этикета и внешнего вида

**В здоровом теле – здоровый дух  ( 3 ч)**

Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности.

Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами ).

Беседа о профилактике гриппа и ОРВИ.

**Спорт – фундамент здоровья ( 2 ч)**

«Спорт – это жизнь». Беседа о важности занятий спортом. Виды физических упражнений. «Сотвори себя сам». Беседа о важности утренней зарядки и занятий в спортивных секциях для поддержания ЗОЖ.

**Вредные привычки и здоровье человека (5ч)**

Вредные привычки у детей –проблема XXI века.

 «Нецензурная брань – это тоже болезнь»

Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка.

 «Социальный вред алкоголизма». Как устоять от соблазна «попробовать»? Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».

Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка

Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Внимание «СПИД!». «Наркотики в зеркале статистики»

Беседа о способах передачи заболевания и последствии развития болезни

**Негативные последствия использования гаджетов ( 2 ч)**

Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. Беседа о вреде компьютерных игр здоровью подростка. Как предотвратить зависимость от привычки «жить с телефоном»?

**Взрослый ребенок . Семья и подросток (2ч)**

Переходный возраст. «Вопросы, которые нас волнуют». «Эти трудные подростки». Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка. Стресс подростка от развода родителей «Алкоголизм, семья, дети».

**Здоровое питание – залог здоровья (4ч)**

«Здоровая еда – здоровая семья». Кухня народов мира. «Здоровое питание».

Составление меню на день. Составление меню на неделю.«Ты то – что ты ешь».

Вред от фасфудов. Самостоятельная работа на тему: «Проект о здоровом питании»

**Внешний вид – залог красоты и здоровья ( 3 ч)**

«Гигиена одежды». Беседа: Как правильно ухаживать за одеждой

Красиво одеваться – тоже талант. Внешний вид подростка в школьном учреждении

**4.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10 класс ( 34 часа)** | | | |
|  | **тема** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Здоровье человека XXI века** | **4** |  |
| 1 | ЗОЖ важный аспект долголетия | **1** |  |
| 2 | Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания | **1** |  |
| 3 | «Режим труда и учебы» | **1** |  |
| 4 | «Составление режима дня» | **1** |  |
|  | **В здоровом теле – здоровый дух** | **3** |  |
| 5 | Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности. | **1** |  |
| 6 | Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами ). | **1** |  |
| 7 | Беседа о профилактике гриппа и ОРВИ. | **1** |  |
|  | **Спорт – фундамент здоровья** | **2** |  |
| 8 | «Спорт – это жизнь». | **1** |  |
| 9 | «Сотвори себя сам» | **1** |  |
|  | **Вредные привычки и здоровье человека** | **5** |  |
| 10 | Вредные привычки у детей –проблема XXI века. | **1** |  |
| 11 | «Нецензурная брань – это тоже болезнь» | **1** |  |
| 12 | Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка. | **1** |  |
| 13 | Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка  Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). | **1** |  |
| 14 | Плоды «свободной любви». Внимание «СПИД!». | **1** |  |
|  | **Негативные последствия использования гаджетов** | **9** |  |
| 15 | Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. | **1** |  |
| 16 | Как предотвратить зависимость от привычки «жить с телефоном»? | **1** |  |
|  | **Взрослый ребенок. Семья и подросток** | **2** |  |
| 17 | Переходный возраст. «Вопросы, которые нас волнуют». | **1** |  |
| 18 | Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка. | **1** |  |
|  | **Здоровое питание – залог здоровья** | **10** |  |
| 19 | «Здоровая еда – здоровая семья» | **1** |  |
| 20 | Кухня народов мира | **1** |  |
| 21 | Кухня народов мира | **1** |  |
| 22 | «Здоровое питание» | **1** |  |
| 23 | Составление меню на день. | **1** |  |
| 24 | Составление меню на неделю. | **1** |  |
| 25 | «Ты то – что ты ешь» | **1** |  |
| 26 | Вред от фасфудов | **1** |  |
| 27 | «Проект о здоровом питании» | **1** |  |
| 28 | «Проект о здоровом питании» | **1** |  |
|  | **Внешний вид – залог красоты и здоровья** | **2** |  |
| 29 | «Гигиена одежды»  Как правильно ухаживать за одеждой | **1** |  |
| 30 | Внешний вид подростка в школьном учреждении | **1** |  |
|  | **Мы лучшие. Итоговые проекты** | **4** |  |
| 31 | Презентация проекта «Нет наркотикам» , «Вредные привычки» | **1** |  |
| 32 | Презентация проекта «Спорт-это жизнь», «В здоровом теле- здоровый дух» | **1** |  |
| 33 | Презентация проекта «Здоровое питание», «Ты то – что ты ешь» | **1** |  |
| 34 | Презентация проекта «Моя будущая профессия - залог успешной жизни» | **1** |  |

**5.Список литературы.**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.