

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Е.Е.Фанасюткина
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
«Тутти»

Н.Б.Пантюшова
Приказ № 51-О
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Культура здоровья человека

Класс 11

2023/2024 учебный год

Ф. И.О. учителя: Джанполат Л.С.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

I. Пояснительная записка

1. Нормативная основа программы

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
3. План внеурочной деятельности ГБОУ школы «Тутти» Центрального района Санкт-Петербурга, 2023-2024 учебный год.
4. Образовательная программа ГБОУ школы «Тутти» Центрального района Санкт-Петербурга.

2. Цель программы «Культура здоровья человека»:

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, обеспечивающие достижение цели:

- 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;
- профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ);
- формирование физической культуры личности;
- обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.

3. Ресурсное обеспечение

1. Сайт УМК «Дрофа»: www.drofa.ru
2. Электронные образовательные ресурсы:
 - Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий» <http://www.megabook.ru>
 - Энциклопедия «Кругосвет» <http://www.krugosvet.ru>
 - Энциклопедия «Природа науки. 200 законов мироздания» <http://www.elementy.ru/trefil/>
 - Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас <http://med.claw.ru>
 - Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт <http://www.skeletos.zharko.ru>
 - Газета «Биология» и сайт для учителя «Я иду на урок биологии» <http://bio.1september.ru>
- а) <http://fcior.edu.ru/>
- б) <http://school-collection.edu.ru/>
- в) учебные мультимедийные пособия;
- г) презентации, подготовленные учителем;
- д) информационно – техническая оснащенность учебного кабинета.

4. Планируемые результаты

Результаты	Обучающиеся научатся	Средства формирования
Личностные	-применять в жизни здоровьесберегающие технологии; -реализовать установки здорового образа жизни; -познавательным интересам и мотивам, направленных на изучение человека.	Организация на занятиях работы в группах.

Метапредметные результаты		
Регулятивные	<p>-овладевать <u>составляющими исследовательской и проектной деятельности</u> (включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать и защищать свои идеи);</p> <p>- <u>работать с разными источниками биологической информации:</u> находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;</p> <p>- <u>выбирать целевые и смысловые установки</u> в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;</p>	<p>-проявлять познавательную активность,</p> <p>-сотрудничать с учителем.</p>
Познавательные	<p>-<u>приводить доказательства (аргументация)</u> взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний,</p> <p>- <u>объяснять роли биологии в практической деятельности людей;</u> места и роли человека в природе; роли различных организмов в жизни человека;</p> <p>- <u>различать на таблицах части и органоиды клетки, органов и систем органов человека;</u></p>	<p>-работать с источниками информации.</p>
Коммуникативные	<p>- основными правилами поведения в природе и основами здорового образа жизни;</p> <p>-анализировать и оценивать последствия деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.</p>	<p>Аргументировать свою позицию и координировать её</p>

	<p><i>-приемам оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, укусах животных, простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах,;</i></p> <p><i>-рациональной организации труда и отдыха, выращивания и размножения культурных растений и домашних животных, ухода за ними;</i></p> <p><i>-проводить наблюдения за состоянием собственного организма.</i></p>	
--	---	--

В результате изучения программы по внеурочной деятельности «Культура здоровья человека» обучающийся научится:

Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познания и объяснения на основе достижения науки;

Сформировывать познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического восприятия живых объектов;

Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;

Знаниям основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

Обучающийся получит возможность научиться:

экологическому мышлению: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, познакомятся с различными средствами информационнокоммуникационных технологий (ИКТ), осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники её получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

II. Содержание программы по «Культуре здоровья человека» (10 класс) на 2022–2023 учебный год

Программа включает шесть разделов:

Раздел 1. «Здоровье, здоровый образ жизни» идет развитие представлений о здоровье, видах здоровья, правилах гигиены человека, нормах и правилах здорового питания, вредных привычках, что способствует здоровому образу жизни школьников.

Тема 1.1. Здоровье и окружающая среда.

Ознакомление с курсом внеурочной деятельности «Культура здоровья» его разделы, темы, формы занятий, возможности для достижений учащихся. Понятие о здоровье человека – как ценности.

Тема 1.2. Меню – как и зачем. Что такое здоровье, определение, составляющие данного понятия, поговорки о здоровье, викторина о здоровье. Понятие о меню и его составляющих.

Тема 1.3. Физиологические нормы потребления пищи. Понятие о пище, её составляющие, нормы веществ в пищевом рационе человека. Составление пищевого рациона.

Тема 1.4. Мой ЖКТ.

Изучение строения и функций системы органов пищеварения человека. Ознакомление с правилами здорового питания. Нормы питания.

Составление питательных рационов для людей разного возраста.

Тема 1.5. Физкультура и личность человека. Понятие о физической культуре. Труды Сальвадоре Дали о анатомии человека, идеальные черты тела человека.

Тема 1.6. Гигиена.

Характеристика правил личной гигиены и здорового образа жизни. Режим дня, образ жизни, закаливание, роль спорта и вредных привычек в жизни человека. Составление первого совместного с учащимися агитационного листа о гигиене человека.

Раздел 2. «Обучение самопознанию» формируют знания об основных видах оказания первой медицинской помощи и умению использовать их в практической деятельности и повседневной жизни, что способствует формированию профессиональной ориентации школьников.

Тема 2.1. Системы органов человека.

Ознакомление учащихся с учёными, которые внесли вклад в медицину, с терминальными состояниями человека (презентация), с видами ПМП (презентация). Системы органов человека.

Тема 2.2. Нервная система человека.

Ознакомление со строением нервной системы человека. Составление памятки «НС человека».

Тема 2.3. Дыхание человека.

Ознакомление со строением системы органов дыхания человека.

Тема 2.4. Кровь человека.

Ознакомление с темой «Кровь человека». Иммуитет и его формирование. Виды иммунитета. Составление агитационных листовок «Мой иммунитет-моё здоровье».

Раздел 3. «Правила межличностного общения». Дружба. Зачем нужны друзья. Взаимовлияние людей. Отказ от нежелательного общения. Конструктивное решение конфликтных ситуаций.

Тема 3.1. Взаимоотношения в мире людей.

Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Тема 3.2. Этикет.

Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Тема 3.4. Критика и её виды.

Дружба. Критика в дружбе и вне её. Зачем нужна критика. Зачем нужны друзья. Взаимовлияние людей.

Тема 3.5. Черты личности и наследственность. Понятие о наследственности. Наследование признаков, черт личности.

Тема 3.6. Тактичное поведение. Понятие о тактичности человека. Ситуационные задачи на тактичное поведение и их разбор.

Раздел 4. «Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев» раскрывает особенности ухода за больным человеком, связанным с практическими навыками: измерение температуры, давления, пульса, веса-контроль данных показателей, формирование навыков массажа и лечебных процедур при различных болезнях. Раздел направлен на приобретение опыта практической деятельности в реальных жизненных условиях.

Тема 4.1. Пиротехника.

Виды пиротехники, её опасность, осторожность в применении.

Тема 4.2. ПМП при обморожениях. Ознакомление со строением кожи человека. Ситуационная задача – «обморожение у мальчика от мороза»-коррекция решения учащихся. Виды обморожений. ПМП при каждом. Составление памятки «ПМП при обморожениях».

Тема 4.3. ПМП при ушибах и ссадинах. Ознакомление с строением мышц и кожи человека. Виды порезов на примере ран: колотые, резанные, рваные, порез – учащимся предложены резиновые муляжи с имитацией ран и ситуационная задача: «Ваши действия при порезе у человека»-коррекция учителя. Кровотечения-виды и ПМП при них. Жгут и правила его наложения. Составление памятки о ПМП при ушибах и ссадинах.

Тема 4.4. ПМП при переломах. Виды и ПМП при них.

Тема 4.5. ПМП при кровотечениях. Виды, признаки, ПМП при каждом.

Тема 4.6. Домашняя аптечка. Составление домашней аптечки, ознакомление с перманганатом магния, активированным углем, медицинскими препаратами, сроком годности, правилами применения лекарств.

Тема 4.7. ПМП при пищевом отравлении. Признаки, причины, ПМП.

Тема 4.8. Если мы в походе. Решение ситуационных задач о : переломах, ссадинах, ранах, отравлении.

Раздел 5. «Профилактика ПАВ зависимостей»

Влияние курения, алкоголя, энергетических напитков на организм человека.

Тема 5.1. Наследственность и курение. Ознакомление с проблемой курения, пассивное курение. Влияние курения на здоровье.

Тема 5.2. Никотин и человек. Понятие о химическом составе табачного дыма.

Тема 5.3. Алкоголь и человек. Понятие о химическом составе алкоголя, его влиянии на человека.

Тема 5.4. Энергетические напитки. Влияние напитков на организм человека.

Тема 5.6. Токсикомания. Вред для здоровья.

Тема 5.7. Наркотики и человек. Влияние, привыкание, результат для человека.

Раздел 6. «Половое воспитание, обучение навыкам семейной жизни»

Тема 6.1. Понятие о гендерных ролях. Половая принадлежность и права поло ролевые различия. Различия между мальчиками и девочками.

Тема 6.2. Период полового созревания. Изменения при переходе от детства к зрелости.

Базовая информация об основах репродукции.

Тема 6.3. Семейные ценности. Информация о структуре семьи. Потребности и обязанности членов семьи. Отличия семьи от других социальных институтов.

Тема 6.4. Репродуктивное здоровье. Влияние образа жизни на здоровье будущих поколений.

III. Поурочно-тематическое планирование по «Культуре здоровья человека» (10 класс) на 2022–2023 учебный год

№ занятия	Тема занятия	Период проведения
I полугодие		
«Здоровье, здоровый образ жизни» 10 часов		
1.	Здоровье и окружающая среда	1-ая неделя сентября
2.	Меню – как и зачем?	2-ая неделя сентября
3.	Физиологические нормы потребления пищи	3-ая неделя сентября

4.	Мой ЖКТ	4-ая неделя сентября
5.	Физкультура и личность человека	1-ая неделя октября
6.	Гигиена	2-ая неделя октября
7.	Системы органов человека.	3-ая неделя октября
8.	Нервная система человека.	4-ая неделя октября
9.	Дыхание человека.	1-ая неделя ноября
10.	Кровь человека.	2-ая неделя ноября
«Правила межличностного общения» 6 часов		
11.	Взаимоотношения в мире людей.	3-ая неделя ноября
12.	Этикет.	4-ая неделя ноября
13.	Критика и её виды.	1-ая неделя декабря
14.	Характер человека.	2-ая неделя декабря
15.	Черты личности и наследственность.	3-ая неделя декабря
16.	Тактичное поведение.	4-ая неделя декабря
II полугодие		
«Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев» 8 часов		
17.	Пиротехника.	3-ая неделя января
18.	ПМП при обморожениях.	4-ая неделя января
19.	ПМП при ушибах и ссадинах.	5-ая неделя января
20.	ПМП при переломах.	1-ая неделя февраля
21.	ПМП при кровотечениях.	2-ая неделя февраля
22.	Домашняя аптечка.	3-ая неделя февраля
23.	ПМП при пищевом отравлении.	4-ая неделя февраля
24.	Если мы в походе	1-ая неделя марта
«Профилактика ПАВ Зависимостей» 6 часов		
25.	Наследственность и курение.	2-ая неделя марта
26.	Никотин и человек.	3-ая неделя марта
27.	Алкоголь и человек.	1-ая неделя апреля
28.	Энергетические напитки	2-ая неделя апреля
29.	Токсикомания.	3-ая неделя апреля
30.	Наркотики и человек.	4-ая неделя апреля
«Половое воспитание, обучение навыкам семейной жизни» 4 часа		
31.	Понятие о гендерных ролях.	5-ая неделя апреля
32.	Период полового созревания.	1-ая неделя мая
33.	Семейные ценности.	2-ая неделя мая
34.	Репродуктивное здоровье.	3-ая неделя мая