

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности

Содержание

Рабочая программа курса внеурочной деятельности духовно-нравственного направления развития личности «Горячее сердце»	3
Рабочая программа курса внеурочной деятельности социального направления развития личности «Твоя профессиональная карьера».....	7
Рабочая программа курса внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления развития личности «Финансовая грамотность»	10
Рабочая программа курса внеурочной деятельности общекультурного направления развития личности «Основы экологической культуры».....	15
Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности «Здоровье – это жизнь»	19

Рабочая программа курса внеурочной деятельности духовно-нравственного направления развития личности «Горячее сердце» (10-11 классы)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Горячее сердце» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные УУД:

- формирование духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах отношения к памятникам культуры, к людям, к окружающему миру;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным российским религиям и религиозным организациям, к вере и религиозным убеждениям.

Метапредметные УУД:

- расширение круга приёмов составления разных типов плана;
- расширение круга структурирования материала;
- умение работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами,
- планировать волонтерскую деятельность;
- обогащение ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);
- умение организовывать волонтерскую деятельность;
- способности оценивать результаты волонтерской деятельности собственной и одноклассников.

Регулятивные УУД:

- давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;
- определять и формулировать цель деятельности;
- учиться высказывать своё предположение;
- освоение основных социальных ролей, норм и правил.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя ресурсы, свой жизненный опыт и информацию;

- делать выводы в результате совместной работы;
- способность к анализу процессов и явлений, проблем и противоречий, присущих обществу и государству, понимание их причин и путей решения в интересах динамичного развития России.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми, на основе овладения вербальными и невербальными средствами коммуникации;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;
- учиться согласованно работать в группе:
- формирование компетентности в общении, включая сознательную ориентацию учащихся на позицию других людей как партнеров в общении и совместной деятельности.
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 1. Из истории волонтерского движения в мире и России.

Создание волонтерского отряда.

Учащиеся узнают об истории волонтерского движения в России и за рубежом. Познакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Разработают проект положения о волонтерском отряде, определяют миссию волонтерского отряда, продумают направления работы и наметят план работы на год. Составят банк организаций, которые нуждаются в волонтерской помощи. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам волонтера.

Раздел 2. Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров).

Учащиеся познакомятся с психологическими особенностями людей с ограниченными возможностями и пожилых людей. Тренинги, как интерактивные методы обучения позволяют более глубоко осознать истинные мотивы обращения к волонтерской деятельности, развить уже существующие навыки работы с людьми и такие важные для общения качества, как эмпатия (сопереживание другому), конгруэнтность (искренность).

Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению. Психологическая подготовка способствует развитию личностного потенциала школьников, помогает разрешить собственные психологические проблемы, закрепить полученные теоретические знания, формирует коммуникативные способности и готовность терпимо относиться к окружающим людям.

Раздел 3. Учимся работать с документами.

Обучающиеся познакомятся с основными правовыми актами и документами, регламентирующими волонтерскую деятельность. Они научатся вести документацию волонтера, создавать различную печатную и видеопродукцию для проведения мероприятий в рамках волонтерской деятельности. Волонтеры научатся оформлять личное портфолио.

Раздел 4. Адреса милосердия.

Обучающиеся определяют круг людей, организаций, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, дети из малообеспеченных семей, сироты, пожилые люди, приюты для животных, зоопарки и т.д. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.

3. Тематическое планирование

10-11 класс «Горячее сердце» (68 часов)

№ занятия	Тема по программе	Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Волонтерское движение в России и мире.	1	1	
2.	Могу ли я быть волонтером? (анкетирование)	1		1
3.	Права и обязанности Волонтера.	1	1	
4-5	Разработка "Паспорта Волонтера"	2		2
6-7	Определение направлений деятельности, составление плана работы.	2		2
8.	Тренинг «Тим-билдинг»	1		1
9.	Тренинг «Я - лидер»	1		1
10.	Тренинг «Уверенность в себе».	1		1
11.	Тренинг «Успешное общение».	1		1
12.	Тренинг «Твоя цель – твой успех».	1		1
13.	Тренинг «Ты и команда».	1		1
14.	Тренинг «Я – творческая личность».	1		1
15.	Тренинг «Три “П” - понимать, прощать, принимать».	1		1
16-19	Работа с документацией волонтера (Анкета волонтера, Договор о волонтерской деятельности, Личная карточка волонтера, Лист учета времени, Отзыв о работе волонтера и другие)	4	1	3
20-22	Портфолио волонтера. Самостоятельная творческая работа.	3	1	2
23-25	Я - агитатор! Издание печатной и видеопродукции. Агитбригады.	3		3

26-34	Акция «Спешите делать добрые дела»	9	1	8
35-37	Проекты в добровольческой деятельности	3	3	
38-44	Участие в акциях, адресованных ветеранам войны, труда и труженикам тыла.	7		6
45-53	Участие в акциях, адресованных школьникам (шефская помощь, агитбригады, мастер-классы, праздники)	9		9
54-56	Портфолио волонтера.	3		3
57-63	Участие в акциях, адресованных ветеранам войны, труженикам тыла и детям войны.	7		7
64-66	Защита проектов.	3	1	2
67-68	Выпуск листовок, разработка летних игр. Подведение итогов курса.	2		2

Рабочая программа курса внеурочной деятельности социального направления развития личности «Твоя профессиональная карьера» (10-11 классы)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Твоя профессиональная карьера» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные УУД:

- ценностное отношение к труду и творчеству, трудолюбие;
- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;
- потребности умения выражать себя в профессии и творческой деятельности;
- мотивация к самореализации в профессии;
- способность к самооценке и оценке труда других людей на основе критериев успешности деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои мысли, учитывать позицию собеседника, договариваться с целью достижения общего результата;
- приобретение навыков бесконфликтного общения,
- умение аргументировать свою позицию, отстаивать свою точку зрения.

Регулятивные УУД:

- умение ставить цель и планировать этапы для ее достижения и оценивать полученный результат;
- волевая саморегуляция, управление поведением.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Курс «Твоя профессиональная карьера» может быть полезен каждому при выборе профессии. Выбор профессии определяет жизненный путь на долгое время, учитывая личные склонности к тому или иному виду деятельности. Для этого в курс включены деловые игры, тестирования.

Чем раньше обучающиеся смогут поставить перед собой конкретную цель, тем короче будет путь ее достижения. Чем больше они сообразуют свой выбор с ситуацией на городском рынке труда, тем успешнее будет дальнейший жизненный путь.

Очень важно для учащихся правильно спланировать свое профессиональное будущее, выбрать профессию, которая станет любимым делом.

Изучая этот курс, обучающиеся познакомятся:

1. С анализом положения в ведущих отраслях хозяйства.
2. С работой самых успешных предприятий города.

3.С примерами кадровой политики конкретных организаций Нижнего Новгорода.

4.С системой высшего, начального и среднего профессионального образования Нижнего Новгорода.

Изучив курс, обучающиеся смогут найти ответы на вопросы:

1.Где применить себя?

2.Что такое совместное предприятие?

3.Как правильно выбрать будущую профессию?

4.Какие права и обязанности есть у выпускников школ?

5.Какие специалисты особенно нужны на современном рынке труда?

6.Как правильно искать работу и от чего зависит возможность трудоустройства?

Разрабатывая планы профессионального будущего, обучающимся следует учесть профессиональные интересы и предпочтения, способности к тому или иному виду деятельности, востребованность профессии на рынке труда. Это помогает им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, в непосредственной профессиональной деятельности. Только тогда, когда все это будет принято во внимание, можно рассчитывать на удачу.

Программа имеет модульную структуру. Каждый из трех модулей заканчивается практической работой обучающихся. Это дает возможность индивидуализировать процесс изучения курса.

3. Тематическое планирование

10-11 класс «Твоя профессиональная карьера» (68 часов)

№ занятия	Тема по программе	Всего	Теория	Практика
1-3	Профессия и человек. Что такое профессия	3	2	1
4	Место диагностики в образовательном процессе.	1		1
5-8	Профессия и время.	4	2	2
9	Потребность и причины смены профессии	1	1	
10-14	Какие бывают профессии	5	3	2
15	Проблема готовности к профессии	1		1
16	Как классифицировали профессии за рубежом?	1	1	
17-20	Наиболее распространенная отечественная классификация профессий.	4	3	1
21	Житейские способы классификации профессий.	1		1
22-23	Где и как можно приобрести профессию	2	1	1
24-25	Сформированность профориентационно	2	1	1

	значимой компетенции.			
26-28	Профессиональный успех и здоровье.	3	2	1
29-30	Познай себя. Ваши интересы и склонности.	2		2
31	Выявление своей личности	1		1
32-33	Тестирование.	2		2
34	Что помогает нам познать мир.	1	1	
35-37	Как добиться успеха в профессиональной карьере.	3	1	2
38-39	Зачем нужно уметь контролировать свое поведение. Тест» Уровень субъективного контроля».	2	1	1
40-42	Ваши ценности в жизни.	3	1	2
43-44	Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь	2	1	1
45	Психологический практикум. Творческое мышление.	1		1
46	Общительны ли Вы?	1		1
47-48	Достижения успеха	2	1	1
49-53	Первые шаги в выборе профессии.	5	1	4
54-55	Можно ли выбрать профессию?	2	1	1
56-57	Практические игровые упражнения	2		2
58-59	Знакомство со словарем профессий	2	1	1
60-61	Где учиться и как искать работу.	2	1	1
62-63	Рынок и его требования к профессионалу	2	1	1
64	Выполнение профессиональной пробы человек - природа.	1		1
65	Человек , среда, машины и автоматы	1		1
66	« За» и «Против».	1	1	
67-68	Защита проекта « Профессиональная карьера».	2		2

Рабочая программа курса внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления развития личности «Финансовая грамотность» (10-11 классы)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Финансовая грамотность» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные УУД:

- основы профессионального самоопределения;
- способности оценивать результаты своей деятельности;
- повышение финансовой грамотности и уровня финансового самосознания;
- мотивационную готовность к овладению знаниями в области финансовой грамотности;

Метапредметные УУД:

- расширение круга приёмов составления плана, структурирования материала;
- умение работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами,
- умение планировать и организовывать деятельность;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать, вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми, на основе овладения вербальными и невербальными средствами коммуникации;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;

- умение согласованно работать в группе;
- укрепление доверия к другим людям.

Регулятивные УУД:

- усвоение основ проектирования, планирования, управления финансовыми ресурсами;

- повышение уровня знаний о финансовых продуктах и их грамотном использовании.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Раздел 1. Доходы и расходы семьи. Финансовое планирование и бюджет (4 часа).

Понятие доходов и расходов. Источники доходов семьи (заработная плата, социальные пособия и т.п.). Основные статьи затрат семьи. Структура семейного

бюджета. Принципы составления семейного бюджета. Потребности и возможности, их соотношение и учёт при планировании бюджета. Прогнозирование расходов семейного бюджета. Контроль расходов семейного бюджета, и его методы. Способы оптимизации расходов.

Практическая работа «Бюджет моей семьи». Обсуждение факторов, влияющих на бюджет, проведение математических расчетов, защита статей бюджета, поиск путей создания профицитного бюджета.

Раздел 2. Личные сбережения. В чём польза банков (6 часов).

Банк как финансовый институт экономики. Функции и роль банков в обществе. Основные виды банковских услуг: кредитование, расчётно-кассовые операции. Личный финансовый план. Личные финансовые цели и стратегия их достижения.

Прослушивание лекций; участие в ходе общего обсуждения на семинаре; групповая практическая работа индивидуальная практическая работа игровая деятельность; осуществление рефлексии; решение тренировочных практических задач.

Раздел 3. Кредитование и инвестирование (10 часов).

Понятие кредита. Банковский кредит и его основные виды. Основные характеристики кредита (срочность, платность и возвратность). Ипотечный кредит, его специфика. Автокредит. Условия кредитования. Стоимость кредита. Процентная ставка по кредиту. Типичные ошибки при использовании кредита. Сущность инвестирования. Отличия инвестирования от сбережения. Сберегательные и инвестиционные продукты: сходство и отличия. Инвестиционные риски: оценка и учёт.

Решение практических задач, расчет процентов по кредиту.

Раздел 4. Страхование: что и как надо страховать? (7 часов)

Сущность страхования. Виды страхования. Страховой продукт. Страховой случай. Личное страхование. Страхование имущества. Страхование ответственности. Критические риски страхования. Типичные ошибки при страховании.

Прослушивание лекций; участие в ходе общего обсуждения на семинаре; индивидуальная практическая работа; игровая деятельность; осуществление рефлексии; решение тренировочных практических задач.

Раздел 5. Налоги: почему их надо платить? (7 часов)

Понятие и виды налогов. Зачем платят налоги. Налог на доходы физических лиц: размер и порядок уплаты. Идентификационный номер налогоплательщика: для чего он нужен и в каких случаях используется. Налоговый вычет: условия предоставления. Имущественный налог. Налоговая декларация: условия и порядок подачи.

Прослушивание лекции; групповая практическая работа. Составление налоговой декларации. Расчет налоговых вычетов. Расчет суммы уплачиваемых налогов. Осуществление рефлексии; решение тренировочных практических задач.

Раздел 6. Обеспеченная старость: возможность пенсионного накопления (6 часов).

Пенсионная система РФ. Виды пенсий и условия их получения. Способы финансового обеспечения старости, помимо пенсии. Программы пенсионного обеспечения. Расчет размера пенсии. Пенсионные баллы: как их заработать?

Изучение информации на сайте ПФ РФ и других НПФ РФ, обсуждение и анализ программ пенсионного обеспечения, решение практических задач по расчету пенсии.

Раздел 7. Собственный бизнес: как создать и не потерять? (8 часов)

Правила создания бизнеса. Программы поддержки бизнеса. Бизнес-план: от идеи к деятельности. Структура бизнес-плана. Издержки, доход, прибыль. Налоги и риски бизнеса Программа «Я - предприниматель».

Составление бизнес-плана, расчеты, анализ качеств предпринимателя, анализ программ поддержки бизнеса.

Раздел 8. Фондовый рынок: как его использовать для роста доходов? (6 часов)

Механизм функционирования фондового рынка. Виды ценных бумаг. Участие физических лиц в игре на рынке ценных бумаг. Как люди выигрывают и проигрывают на фондовом рынке и рынке FOREX.

Индивидуальная практическая работа; игровая деятельность; осуществление рефлексии; решение тренировочных практических задач.

Раздел 9. Защита прав потребителя (6 часов).

По страницам Закона «О защите прав потребителя». Алгоритм составления обращения по нарушению прав потребителя.

Практическая работа «Каков уровень моей финансовой грамотности?» (2 часа)

Защита проектов (6 часов).

3. Тематическое планирование

10-11 класс «Финансовая грамотность» (68 часов)

№ занятия	Тема по программе	Всего	Теория	Практика
1-4	Раздел 1. Понятие доходов и расходов. Источники доходов семьи (заработная плата, социальные пособия и т.п.).	4	3	1

	<p>Основные статьи затрат семьи. Структура семейного бюджета. Принципы составления семейного бюджета. Потребности и возможности, их соотношение и учёт при планировании бюджета. Прогнозирование расходов семейного бюджета. Контроль расходов семейного бюджета, и его методы. Способы оптимизации расходов.</p>			
5-10	<p>Раздел 2. Банк как финансовый институт экономики. Функции и роль банков в обществе. Основные виды банковских услуг: кредитование, расчётно-кассовые операции. Личный финансовый план. Личные финансовые цели и стратегия их достижения.</p>	6	4	2
11-20	<p>Раздел 3. Понятие кредита. Банковский кредит и его основные виды. Основные характеристики кредита (срочность, платность и возвратность). Ипотечный кредит, его специфика. Автокредит. Условия кредитования. Стоимость кредита. Процентная ставка по кредиту. Типичные ошибки при использовании кредита. Сущность инвестирования. Отличия инвестирования от сбережения. Сберегательные и инвестиционные продукты: сходство и отличия. Инвестиционные риски: оценка и учёт.</p>	10	4	6
21-27	<p>Раздел 4. Сущность страхования. Виды страхования. Страховой продукт. Страховой случай. Личное страхование. Страхование имущества. Страхование ответственности. Критические риски страхования. Типичные ошибки при страховании.</p>	7	4	3
28-34	<p>Раздел 5. Понятие и виды налогов. Зачем платят налоги. Налог на доходы физических лиц: размер и порядок уплаты. Идентификационный номер налогоплательщика: для чего он нужен и в каких случаях используется. Налоговый вычет: условия предоставления. Имущественный налог. Налоговая</p>	7	3	4

	декларация: условия и порядок подачи.			
35-40	Раздел 6. Пенсионная система РФ. Виды пенсий и условия их получения. Способы финансового обеспечения старости, помимо пенсии. Программы пенсионного обеспечения. Расчет размера пенсии. Пенсионные баллы: как их заработать?	6	3	3
41-48	Раздел 7. Правила создания бизнеса. Программы поддержки бизнеса. Бизнес-план: от идеи к деятельности. Структура бизнес-плана. Издержки, доход, прибыль. Налоги и риски бизнеса Программа «Я - предприниматель».	8	2	6
49-54	Раздел 8. Механизм функционирования фондового рынка. Виды ценных бумаг. Участие физических лиц в игре на рынке ценных бумаг. Как люди выигрывают и проигрывают на фондовом рынке и рынке FOREX.	6	2	4
55-60	Раздел 9. По страницам Закона «О защите прав потребителя». Алгоритм составления обращения по нарушению прав потребителя.	6	2	4
61-62	Практическая работа «Каков уровень моей финансовой грамотности?»	2		2
63-68	Защита проектов	6	1	5

Рабочая программа курса внеурочной деятельности общекультурного направления развития личности «Основы экологической культуры» (10-11 классы).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Основы экологической культуры» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные УУД:

- осознание значимости физического состояния для будущего, для развития нравственных качеств, для профессионального самоопределения.
- положительная динамика состояния здоровья, снижение заболеваемости, отсутствие утомляемости;
- сформированность осознанного противостояния вредным привычкам;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, спорту;
- гуманистическая направленность личности, понимание ценности человеческой жизни, уважение человеческого достоинства, способность к состраданию, доброжелательность.

Метапредметные УУД:

- расширение круга приёмов составления плана, структурирования материала;
- умение работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами,
- умение планировать и организовывать деятельность;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать, вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми, на основе овладения вербальными и невербальными средствами коммуникации;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;

- умение согласованно работать в группе;
- укрепление доверия к другим людям.

Регулятивные УУД:

- усвоение основ проектирования, планирования, управления экологической работой;

- повышение уровня знаний о причинах экологических проблем и способах выхода из них;

- организация деятельности по защите прав людей на качество среды обитания, рост их самостоятельных инициатив.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Введение (2 час).

Вводная лекция «Здоровье и факторы риска болезни».

Анкетирование «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: методика измерения».

Здоровье и наследственность (6 часов).

Лекция «Место человека в системе животных».

Семинары:

«Стресс – наследственная реакция адаптации»;

«Носители наследственности»;

«Наследственные болезни»;

«Диагностика и лечение, предупреждение наследственных болезней»

Среда жизнедеятельности человека (6 часов)

Лекция «Природная среда – источник инфекционных заболеваний».

Семинары:

«Космос и здоровье»;

«Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов. Погода и самочувствие»;

«Поселение как среда жизни. Среда жилого поселения».

Практические работы:

Пищевые отравления. Предупреждение и первая помощь»;

Ознакомление с фитонцидными растениями и выявление возможности их использования в интерьере».

Природная среда теряет свои экологические свойства (10 часов).

Лекции и семинары:

«Загрязнение атмосферы и гидросферы»;

«Опасность химического отравления. Организм защищается от загрязнений»;

«Ионизирующее излучение. Радиация и здоровье»;

«Влияние шумов на здоровье»;

«Очистка воды из природных источников».

Экология природы - 10 часов

Лекции:

Защитные функции магнитного поля

Экологические проекты:

Экологический паспорт микрорайона.

Фотоконкурс «Природа Нижегородского края»

Составление экологических правил для жителей микрорайона

Глобальные экологические проблемы – 14 часов

Мир без мусора – 10 часов

Экология души – 10 часов

Природоохранительные акции:

«Зеленая клумба», «Кормушка», «Чистый город», «Школьный двор», «Посади дерево».

Защита проектов.

3. Тематическое планирование

10-11 класс «Основы экологической культуры» (68 часов)

№ занятия	Тема по программе	Всего	Теория	Практика
1-2	Введение. Здоровье и факторы риска болезни	2	1	1
3-4	Здоровье и наследственность. Место человека в системе животных	2	1	1
5	Стресс – наследственная реакция адаптации	1	1	
6	Носители наследственности	1	1	
7	Наследственные болезни	1	1	
8	Диагностика, лечение и предупреждение наследственных болезней	1	1	
9	Среда жизнедеятельности человека Природная среда – источник инфекционных заболеваний	1	1	
10	Космос и здоровье	1	1	
11	«Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов	1	1	
12	Поселения как среда жизни. Среда жилого помещения	1		1
13	Пищевые отравления. Предупреждение и первая помощь	1		1
14	Ознакомление с фитонцидными растениями и выявление возможности их использования в интерьере	1		1
15-16	Природная среда теряет свои экологические свойства Загрязнение атмосферы и гидросферы	1	1	1
17-18	Опасность химического отравления. Организм защищается от загрязнений.	1	1	1
19-20	Ионизирующее излучение. Радиация и здоровье.	1	1	1
21-22	Влияние шумов на здоровье	1	1	1
23	Очистка воды из природных источников	1		1
24	Окружающая среда и ее составляющие	1	1	
25	Экология природы	1	1	

	Защитные функции магнитного поля			
26	Защитные функции озонового экрана Земли	1	1	
27	Качества окружающей среды	1	1	
28-29	Экологический паспорт микрорайона.	2		2
30-32	Фотоконкурс «Природа Нижегородского края»	3		3
33-34	Составление экологических правил для жителей микрорайона	2		2
35	Глобальные экологические проблемы Глобальное потепление	1	1	
36	Разрушение озонового слоя Земли	1	1	
37	Загрязнение мирового океана. Загрязнение воздуха	1	1	
38	Недостаток питьевой воды.	1	1	
39	Уничтожение тропических лесов. Опустынивание.	1	1	
40	Уменьшение биоразнообразия	1	1	
41	Истощение природных ресурсов	1	1	
42	Перенаселение	1	1	
43-44	Экологическое сознание. Способы решения экологических проблем.	2	1	1
45-48	Акция «Красная книга»	4	1	3
49	Мир без мусора Что такое сортировка отходов? Виды отходов.	1	1	
50	Вред для экологии.	1	1	
51	Проблемы сортировки мусора в России	1	1	
52	Общие правила сортировки мусора	1	1	
53	Плюсы и минусы раздельного сбора мусора.	1	1	
54	Продукция из переработанного мусора.	1	1	
55-58	Акция по раздельному сбору мусора «Разделяй с нами»	4		4
59-60	Экология души Акция «Сдай макулатуру – сохрани дерево»	2		2
61-62	Акция «Чистый город и школьный двор»	2		2
63-64	Акция «Зеленая клумба»	2		2
65-68	Защита экологических проектов	4		4

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности «Здоровье – это жизнь» (10-11 классы)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье – это жизнь» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные УУД:

- повышение функциональных возможностей организма, развитие физического потенциала;

- рост уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Метапредметные УУД:

- расширение круга приёмов составления плана, структурирования материала;
- умение работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами,
- умение планировать и организовывать деятельность.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать, вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми, на основе овладения вербальными и невербальными средствами коммуникации;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;

- умение согласованно работать в группе;
- укрепление доверия к другим людям.

Регулятивные УУД:

- повышение уровня самостоятельности и активности;

- способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма;

- способность управлять физическими природосообразными движениями;
- способность управлять своими чувствами и эмоциями;
- способность управлять своими мыслями и контролировать их.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Просветительское направление предполагает:

- профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные

акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Психологическое направление предполагает:

- адаптация старшеклассников в новом коллективе;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ

3. Тематическое планирование

10-11 класс «Здоровье – это жизнь» (68 часов)

№ занятия	Тема по программе	Всего	Теория	Практика
1.	Адаптационное занятие «Разрешите познакомиться. Учимся общаться»	1	1	
2.	Тренинг «Мы – команда»	1		1
3.	Игра «Сплочение и доверие»	1		1
4.	Легкоатлетический марафон	1		1
5.	Культура здоровья. Дневник здоровья	1	1	
6.	Здоровье нации. Как его сохранить?	1	1	
7.	Культура здоровья. Народная медицина и здоровье	1	1	
8.	Турнир по футболу	1		1
9.	Питание и образ жизни. Культура питания	1	1	
10.	Экологически чистые продукты питания	1	1	
11.	Красота и здоровье	1	1	
12.	Спортивный флешмоб	1		1
13.	СПИД – коварная болезнь	1	1	
14.	Анкетирование информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	1		1
15.	Турнир по волейболу	1		1
16.	Алкоголизм – болезнь химической зависимости	1	1	

17.	Табачокурение и вред организму	1	1	
18.	Наркотики, зависимость и последствия	1	1	
19.	Как сказать наркотикам: «Нет!»	1	1	
20.	Фитнес-марафон	1		1
21.	Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами	1	1	
22.	Изучение устойчивости витамина С	1	1	
23.	Всемирный день здоровья	1		1
24.	Конкурс утренних зарядок	1		1
25.	Практикум «Как бороться с конфликтами»	1		1
26.	Стрессоустойчивость	1	1	
27.	Спортивный праздник	1		1
28.	Конкурс плакатов «Здоровье и выбор образа жизни»	1		1
29.	Дебаты «Мой образ жизни»	1	1	
30.	Весенний кросс	1		1
31.	Беседа «Привычка свыше нам дана»	1	1	
32.	Диспут «Мой стиль»	1	1	
33.	Игра «Зарница»	1		1
34.	Круглый стол «Здоровье – это жизнь»	1	1	
35.	Здоровье и выбор профессии	1	1	
36.	В здоровом теле здоровый дух	1	1	
37.	Методы саморегуляции во время стресса	1	1	
38.	Легкоатлетический марафон	1		1
39.	Тренинг «Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания»	1		1
40.	Гигиена умственного труда	1	1	
41.	Турнир по футболу	1		1
42.	Диспут «Что делать, если»	1	1	
43.	Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»	1	1	
44.	Упражнения на релаксацию	1		1
45.	Спортивный флешмоб	1		1
46.	Тренинг «Я возьму с собой в дорогу»	1		1
47.	Памятка «Как готовиться к сдаче ЕГЭ»	1	1	
48.	Упражнения на релаксацию	1		1
49.	Турнир по волейболу	1		1
50.	Упражнение «Экзамен и здоровье»	1	1	
51.	Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках	1	1	
52.	Упражнения на релаксацию	1		1
53.	Фитнес-марафон	1		1

54.	Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки)	1		1
55.	Тренинг «Формула успеха при подготовке с сдаче ЕГЭ»	1		1
56.	Простая техника по преодолению страха "Волшебная надпись".	1	1	
57.	Конкурс утренних зарядок	1		1
58.	Тренинг «Концентрация внимания во время экзамена»	1		1
59.	Мастер-класс «Волнуйтесь спокойно»	1	1	
60.	Упражнения на релаксацию	1		1
61.	Спортивный праздник	1		1
62.	Тренинг «Уверенно сдаем ЕГЭ»	1		1
63.	Упражнения на релаксацию	1		1
64.	Весенний кросс	1		1
65-68	Защита проектов	4	1	3