

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Глубокинская казачья средняя общеобразовательная школа №1
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Глубокинская казачья СОШ №1)



Утверждаю
Директор МБОУ Глубокинской
казачьей СОШ №1
М.С.Некрасова
приказ от « 28 » 06 2023 г № 23-153

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

«Культура здоровья»

с использованием оборудования центра «Точка роста»

2023-2024 учебный год

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 11 класс

Форма и периодичность проведения: еженедельно

Количество часов: 34 часа

Учитель: Шведова Людмила Валерьевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе
Примерной рабочей программы среднего общего образования
«Физическая культура» 10-11 класс, Москва, 2022; примерной
программы среднего образования по внеурочной деятельности и
авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2015г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Культура здоровья» предназначена для обучающихся 11 класса и реализуется с использованием оборудования «Точка роста», входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часов в неделю, всего 34 часа

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
 - убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

Метапредметные результаты.

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
— давать оценку новым ситуациям;
— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
— оценивать приобретённый опыт;
— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и

оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

| № п/п | Содержание (разделы) | Формы организации | Виды деятельности |
|-------|---|---|--|
| 1 | Здоровье человека 21 века (5ч) Здоровье человека 21 века. Проблемы лишнего веса гиподинамии от малоподвижного образа жизни и неправильного питания. Режим труда и отдыха. Гимнастика- составная часть режима дня подростка и компонент ЗОЖ. Игры на свежем воздухе. | Беседа, коллективная работа, работа в группах, занятия на свежем воздухе | круглый стол, тематическое занятие, практическое занятие |
| 2 | Спорт- фундамент здоровья (8часов) Спорт- это жизнь. Виды физических упражнений. Разработка комплекса подвижных игр. Командная игра с мячом по принципу волейбола. Игра в волейбол. | Аудиторное занятие; коллективная работа, работа в группах, занятие на спортивной площадке | Учебное занятие с практической направленностью, практическое занятие |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 3 | <p>Зло от гаджетов (4ч). Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. Альтернатива гаджету – активная перемена. Разработка комплекса упражнений для проведения активных перемен.</p> | <p>Беседа, занятие – практикум, индивидуальная работа</p> | <p>Проектная деятельность исследовательского характера, практическое занятие</p> |
| 4 | <p>Здоровое питание – залог здоровья (5ч) Здоровая еда- здоровая семья. Кухни народов мира. Составление меню для обучающегося старших классов, ведущих активный образ жизни. Разработка комплекса гимнастических упражнений по принципу фитнеса для занятий в спортивном зале. Командные подвижные игры в спортивном зале.</p> | <p>Коллективная работа, работа в парах, аудиторное занятие, работа в группах, занятия в спортивном зале</p> | <p>Коллективная дискуссия, индивидуальная проектная деятельность практического характера</p> |
| 5 | <p>Вредные привычки и здоровье человека (7ч) Вредные привычки подростков – проблема 21 века. Социальный вред алкоголя и наркотиков. Физкультура и спорт- лучшая альтернатива вредным привычкам. Играем в баскетбол: техника владения мяча, броски в корзину, ведение и ловля мяча, игра в</p> | <p>Беседа, коллективная работа, индивидуальная работа</p> | <p>Беседа с учителем, круглый стол, практическое занятие</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | баскетбол. | | |
| 6 | Выбор будущей профессии (5ч) Профессия- главная составляющая ЗОЖ. Как подготовиться к ЕГЭ без стресса. Ярмарка профессий. Экскурсии на предприятия поселка, посещение дней открытых дверей в ВУЗах и колледжах. | Индивидуальная работа, коллективная экскурсия | Тематическое занятие, мини-исследование, экскурсия |

Тематическое планирование

| № раздела п/п | Название темы раздела | Количество часов | Организация воспитательного потенциала (виды и формы деятельности) | Формы контроля |
|---------------|---------------------------|------------------|---|---|
| 1 | Здоровье человека 21 века | 5 | побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися); реализовывать | Анкетирование, Участие в семинаре, тестирование, Практическ |
| 2 | Спорт- фундамент здоровья | 8 | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 3 | Зло от гаджетов | 4 | воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся с игровой основой: составление комплекса упражнений, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр элементов учебной игры; применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания обсуждаемого материала, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии понятий, приемов; организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; | ая работа Игровой проект, игровой тренинг, дискуссионный клуб |
| 4 | Здоровое питание – залог здоровья | 5 | | |
| 5 | Вредные привычки и здоровье человека | 7 | | |
| 6 | Выбор будущей профессии | 5 | | анкетирование |

| | | | |
|--|-------|--|--|
| | | <p>организовывать индивидуальную деятельность;</p> <p>организовать групповые формы внеурочной деятельности;</p> <p>высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания изучаемой темы;</p> <p>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;</p> <p>развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;</p> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p> | |
| | Итого | 34 | |

| | |
|---|--|
| <p>СОГЛАСОВАНО Руководитель методического объединения _____ (указать) _____ / _____ (ФИО) «__» _____ 20__ года</p> | <p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____ / _____ (ФИО) «__» _____ 20__ года</p> |
|---|--|