

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 « _____ » _____ 20__ г № ____ - ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Культура здоровья»

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.

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	<p>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.</p>	<p>Беседа, коллективная работа, работа в группах, занятия на свежем воздухе</p>	<p>круглый стол, тематическое занятие, практическое занятие</p>
2	<p>Спорт- фундамент здоровья (8часов) Спорт- это жизнь. Виды физических упражнений. Разработка комплекса подвижных игр. Командная игра с мячом по принципу волейбола. Игра в волейбол.</p>	<p>Аудиторное занятие; коллективная работа, работа в группах, занятие на спортивной площадке</p>	<p>Учебное занятие с практической направленностью, практическое занятие</p>
3	<p>Зло от гаджетов (4ч). Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. Альтернатива гаджету – активная перемена. Разработка комплекса упражнений для</p>	<p>Беседа, занятие – практикум, индивидуальная работа</p>	<p>Проектная деятельность исследовательского характера, практическое занятие</p>

	проведения активных перемен.		
4	<p>Здоровое питание – залог здоровья (5ч)</p> <p>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)</p> <p>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 баскетбол.</p>	<p>Беседа, коллективная работа, индивидуальная работа</p>	<p>Беседа с учителем, круглый стол, практическое занятие</p>
6	<p>Выбор будущей профессии (5ч)</p> <p>Профессия- главная составляющая ЗОЖ. Как подготовиться к ЕГЭ без стресса. Ярмарка профессий. Экскурсии на предприятия поселка,</p>	<p>Индивидуальная работа, коллективная экскурсия</p>	<p>Тематическое занятие, мини-исследование, экскурсия</p>

	посещение дней открытых дверей в ВУЗах и колледжах.		
--	---	--	--

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	<p>побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися);</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся с игровой основой: составление комплекса упражнений, реализовывать воспитательные</p>	<p>Анкетирование, Участие в семинаре, тестирование,</p> <p>Практическая работа</p> <p>Игровой проект, игровой тренинг, дискуссионный клуб</p>
2	Спорт- фундамент здоровья	8		
3	Зло от гаджетов	4		
4	Здоровое питание – залог здоровья	5		

5	Вредные привычки и здоровье человека	7	<p>возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:</p> <p>наблюдение за</p>
6	Выбор будущей профессии	5	<p>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; организовывать индивидуальную деятельность; организовать групповые формы внеурочной деятельности; высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам,</p> <p>анкетирование</p>

		<p>жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания изучаемой темы; воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще; развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; 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>
---	--