

Рассмотрено Приложение №1 на
Педагогическом совете
МКОУ «Правдинский ЦО»
(протокол № 1 от 30.08.2023 г.)

Приложение № 5 к ОП сОО

**Программа курса
внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
«Здоровым быть здорово»
для обучающихся 10–11 х классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- письмо Министерства образования и науки Челябинской области «Об особенностях организации внеурочной деятельности по основным образовательным программам начального, основного и среднего общего образования»;
- основной образовательной программы СОО.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненноважных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

- проводить опросы;

- проводить самооценку и взаимооценку;

- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и задач;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами – умением ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные:

-воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

-овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

-формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; -способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; - солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс			
№ п/п	Раздел	Содержание	Кол-во часов
1	Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Составляющие здоровья. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки	4
2	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	Ценность физического здоровья. Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.	4
3	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Изучение методов снятия стресса, релаксации	4
4	Нравственное здоровье	Здоровье как общечеловеческая	4

	личности	ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	
5	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Психоактивные вещества, их влияние на здоровье. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.	5
6	Мельница сильна водой, а человек едой	Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.	12
7	Итоговый контроль	Зачетная работа	1
		Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	

11 класс			
№ п/п	Раздел	Содержание	Кол-во часов
1	Юность - время золотое	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.	6
2	Занятого человека и грусть-тоска не берет	Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.	4
3	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года.	4
4	Социальное здоровье	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма. Болезни передающиеся половым путем	5
5	Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры	2
6	В здоровом теле – здоровый дух	Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат.	11

		Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни	
7	Итоговый контроль	Зачетная работа	1
		Интерактивная лекция, практические занятия, проекты, рефераты, тестирование, решение ситуативных задач	

Тематическое планирование 10 класс

Содержание курса	Количество часов	Формы контроля
Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	4	Текущий контроль за 1 полугодие- тест №1, за 2 полугодие - тест № 2 Итоговый контроль - зачетная работа № 1 «Важность воды в организме человека»
Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения	4	
Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья	4	
Нравственное здоровье личности	4	
Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	5	
Мельница сильна водой, а человек едой	12	
Итоговый контроль	1	
	Итого: 34	

11 класс

Содержание курса	Количество часов	Формы контроля
Юность - время золотое	6	Текущий контроль за 1 полугодие - тест №1, за 2 полугодие - тест № 2 Итоговый контроль - зачетная работа № 1 «Индивидуальная структура тренировки»
Занятого человека и грусть-тоска не берет	4	
Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося	4	
Социальное здоровье	5	
Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	2	
В здоровом теле – здоровый дух	11	
Итоговый контроль	1	
	Итого: 33	

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	В том числе теорет	В том числе практ
1	Тема 1. Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение		4	3	1
1.1	1	Культура здорового образа жизни	1	1	
	2	Составляющие здоровья	1	0,5	0,5
1.2	3	Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки	1	1	
	4	Что значит ответственно относиться к своему здоровью?	1	0,5	0,5
2	Тема 2. Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения		4	2	2
2.1	5	Ценность физического здоровья	1	1	
	6	Практическая работа: «Оценка своего физического состояния по методике С.В. Мансуров, О.А. Шклярской»	1		1
2.2	7	Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся	1	1	
	8	Практическая работа: «Разработка и освоение комплекса физических упражнений для развития правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз»	1		1
3	Тема 3. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укрепления здоровья		4	3,5	0,5
3.1	9	Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья	1	1	
3.2	10	Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства	1	1	
3.3	11	Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек	1	1	
3.4	12	Изучение методов снятия стресса, релаксации. Тренинговые упражнения	1	0,5	0,5
4	Тема 4. Нравственное здоровье личности		4	3	1
4.1	13	Здоровье как общечеловеческая ценность	1	1	
4.2	14	Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья	1	1	
4.3	15	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей	1	1	
4.4	16	Практическая работа: интерактивные методы («Ассоциации», «1х2х4» и др.)	1		1
5	Тема 5. Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье		5	4	1
5.1	17	Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Тест №1	1	1	

5.2	18	Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни	1	1	
5.3	19	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье	1	1	
5.4	20	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1	1	
5.5	21	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни)	1		1
6	Тема 6. Мельница сильна водой, а человек едой		12	6	6
6.1	22	Энергия и энергозатраты	1	1	
	23	Практическая работа: «Энерготраты человека за сутки»	1		1
6.2	24	Масса тела и калорийность рациона	1	1	
	25	Практическая работа «Расчет индекса массы тела»	1		1
6.3	26	Физическая нагрузка	1	1	
	27	Практическая работа «Физическая нагрузка от видов спорта»	1		1
6.4	28	Водный режим	1	1	
	29	Решение ситуативной задачи «Потребление поваренной соли вредит здоровью?»	1		1
6.5	30	Правила здорового питания	1	1	
	31	Решение ситуативной задачи «Можно ли полностью исключить из суточного рациона жиры животного происхождения?»	1		1
6.6	32	Вкусное и полезное меню на неделю	1	1	
	33	Практическая работа «Вкусное и полезное меню на неделю». Тест № 2	1		1
7	Итоговый контроль		1	0	1
	34	Зачетная работа № 1 «Важность воды в организме человека»	1		1
		ИТОГО	34	21,5	12,5

11 класс

№ п/п	№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	В том числе теорет	В том числе практ
1	Тема 1. Юность - время золотое		6	3	3
1.1	1	Учимся принимать себя	1	1	
	2	Практическая работа «Дневник эмоций»	1		1
1.2	3	Учимся принимать других	1	1	
	4	Работа с текстом «Что такое толерантность?»	1		1
1.3	5	Игры и социальные сети: соблюдаем баланс	1	1	
	6	Практическая работа «Плюсы и минусы социальных сетей»	1		1
2	Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4	2	2
2.1	7	Профориентация и выбор профессии	1	1	
	8	Практическая работа «Описание профессий»	1		1
2.2	9	Как подготовиться к ЕГЭ	1	1	
	10	Социальный опрос: «Что вы чаще слышите о ЕГЭ?»	1		1

3	Тема 3. Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности обучающегося		4	3	1
3.1	11	Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления	1	1	
3.2	12	Исследование индивидуальных биоритмов	1	1	
3.3	13	Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года	1	1	
3.4	14	Составление режима дня и недели	1		1
4	Тема 4. Социальное здоровье		5	4	1
4.1	15	Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Тест № 1	1	1	
4.2	16	Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.)	1	1	
4.3	17	Болезни передающиеся половым путем	1	1	
4.4	18	Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма	1	1	
4.5	19	Тренинг (социальной активности, здорового образа жизни, уверенности в себе и т.д.)	1		1
5	Тема 5. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни		2	2	0
5.1	20	Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье	1	1	
5.2	21	Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры	1	1	
6	Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух		12	6	5
6.1	22	Возможности вашего организма	1	1	
	23	Сообщение на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры»	1		1
	24	Сообщение на тему «Олимпийское движение и Олимпийские игры»	1		1
6.2	25	Спорт и жизнь	1	1	
	26	Практическая работа «Простые правила для занятия спортом»	1		1
6.3	27	Питание и спортивный результат	1	1	
	28	Сообщение на тему «Пребиотик» и «пробиотик»: в чем разница между ними?»	1		1
6.4	29	Как улучшить спортивный результат	1	1	
	30	Практическая работа «Все есть яд, все дело в дозе» .Тест № 2	1		1
6.5	31	Опасности малоподвижного образа жизни.	1	1	
	32	Сообщение «Последствия малоподвижного образа жизни»	1		1
6.6	33	Общая физическая подготовка. ГТО.	1	1	
	34	Общая физическая подготовка. ГТО.	1	1	
7.	Итоговый контроль		1	0	1
	34	Зачетная работа №1 «Индивидуальная структура тренировки»	1		1
		ИТОГО	34	20	14