

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Личностные результаты:

- 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;
- 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;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- 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 организационных 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 результаты:

- 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Юность – время золотое (3 часа)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).

Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов).

Социальные сети и компьютерные игры.

Занятого человека грусть-тоска не берёт (2 часа)

Профориентация и выбор профессии.

Как подготовиться к ЕГЭ

Мельница сильна водой, а человек едой (6 часов)

Энергия и энергозатраты.

Масса тела и калорийность рациона.

Физическая нагрузка.

Водный режим.

Правила здорового питания.

Вкусное и полезное меню на неделю.

Движение – это жизнь (6 часов)

Возможности вашего организма.

Спорт и жизнь.

Питание и спортивный результат.

Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге).

Опасности малоподвижного образа жизни.

Готовимся сдавать ГТО.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№п/п	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
11 КЛАСС			
1	Юность – время золотое	6	Выделять особенности периода «юность». Уметь работать с матрицей Эйзенауэра по конструированию времени и дел. Планировать свое время по матрице Эйзенхауэра. Знакомиться с понятием «самооценка», анализировать собственную деятельность и давать ей оценку. Владеть методами управления эмоциями. Характеризовать основные качества личности. Характеризовать понятие «эмоциональный интеллект». Определять вид эмоций по карте, вести дневник чувств. Анализировать свои эмоции, управлять своим эмоциональным состоянием. Характеризовать понятие «толерантность». Решать ситуативные задачи по применению понятия «толерантность». Определять стратегии поведения в конфликтной ситуации. Характеризовать понятия «социальные сети», «компьютерные игры», «игровая зависимость». Определять правила общения в социальных сетях. Определять варианты снижения зависимости от социальных сетей. Различать скрытые угрозы при работе в Интернете. Выделять положительные и отрицательные стороны компьютерных игр. Давать рекомендации подросткам по профилактике зависимости от компьютерных игр.
2	Занятого человека грусть-тоска не берёт	4	Различать и характеризовать жизненное, личностное и профессиональное самоопределение. Описывать этапы профессионального становления. Использовать формулу выбора профессии для личностного самоопределения. Строить профессиональную перспективу, личный профессиональный план. Характеризовать процедуру проведения ГИА (ЕГЭ). Определять и характеризовать факторы успешной сдачи ЕГЭ. Формулировать и использовать рекомендации по подготовке к ЕГЭ. Оценивать уровень своей подготовки к сдаче ЕГЭ и уровень тревожности. Владеть техниками управления эмоциями.
3	Мельница сильна водой, а человек едой	12	Характеризовать правила здорового питания. Анализировать свой типичный рацион питания, сопоставлять его с правилами здорового питания. Рассчитывать суточные энергозатраты в калориях. Определять калорийность своего дневного рациона и соотносить с индексом массы тела. Характеризовать

			<p>ожирение как хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ.</p> <p>Правильно распределять физическую активность в течение дня.</p> <p>Соблюдать правила поддержания водного питьевого режима.</p> <p>Составлять свой рацион, учитывая правила здорового питания.</p> <p>Использовать рекомендации при составлении вкусного и полезного меню на неделю.</p>
4	Движение – это жизнь	13	<p>Определять возможности своего организма с учетом особенностей обмена веществ подростка. Овладеть рациональной техникой движений и двигательных действий старшеклассниками. Развивать силовые качества, гибкости и быстроты, выносливости юношами и девушками.</p> <p>Знать и использовать простые правила занятий спортом. Различать и характеризовать спорт и физическую активность. Характеризовать понятия «пороговая нагрузка», «оптимальная нагрузка», «пиковая нагрузка», «физическое утомление», «переутомление». Вести учет физической нагрузки, фиксировать свою двигательную активность в дневнике. Описывать признаки переутомления и усталости от физической нагрузки и редактировать индивидуальный график тренировок.</p> <p>Определять результат влияния правильного питания на спортивный результат. Составлять меню, ориентированное на спортивные нагрузки. Соблюдать правила питания тем, кто занимается спортом.</p> <p>Характеризовать разные способы улучшить спортивный результат (естественные, медикаментозные стимуляторы, допинг). Раскрывать значение понятий «стимуляторы», «допинг». Описывать специфику работы антидопингового агентства. Правильно решать ситуативные задачи по данной теме.</p> <p>Определять опасности малоподвижного образа жизни. Раскрывать смысл понятий «гиподинамия». Определять различные нарушения в развитии организма при гиподинамии.</p> <p>Использовать доступные виды двигательной активности в борьбе с гиподинамией. Раскрывать суть простых правил защиты от гиподинамии. Использовать комплекс упражнений для утренней гимнастики ежедневно.</p> <p>Разрабатывать индивидуальный план подготовки к сдаче ГТО. Следовать рекомендациям по правильному распределению двигательной активности при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Характеризовать комплекс ГТО. Владеть навыками проведения физкультурминуток для себя и одноклассников.</p>
	ИТОГО	35	