Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 25»

Согласовано
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
_____ Дырдин М.А.
Приказ № 842
от «30» августа 2023г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Здоровье нации »
(среднее общее образование)
для 10-11 классов

Составитель:
Учитель физической культуры
Куликов В.О.

Кемерово 2023

1. Содержание

1.Пояснительная записка…….3
2.Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье нации»……..….9
3. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Здоровье нации»…….……18
Личностные результаты……..…18
Метапедметные результаты…….……20
Предметные результаты……23
4. Тематическое планирование…….25

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье нации» имеет направленность «**внеурочная деятельность, направленную на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве общеобразовательной организации**» и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный уровень:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в 2021–2025 гг . (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 .11 .2020 № 2945-р);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (далее—ФГОС) основного общего образования (Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 287);
- Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (№ 370 от 18.05.2023);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо МОиН РФ от 18 августа 2017 года № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № 1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования».

Региональный уровень

- Закон Кемеровской области от 26.12.2018 № 122-ОЗ «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Кемеровской области до 2035 года»;
- Постановление правительства Кемеровской области - Кузбасса от 29.10.2020 № 642 «О внесении изменений в Постановление Коллегии Администрации

Кемеровской области от 04.09.2013 № 367 «Об утверждении государственной программы Кемеровской области - Кузбасса «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы»;
- Государственная программа Кемеровской области – Кузбасса «Развитие системы образования Кузбасса на 2014 – 2025 годы» утверждена Постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 04.09.2013 № 367 (с изменениями на 24.03.2021 № 13);
- Закон Кемеровской области "Об образовании" от 05.07.2013 № 86-ОЗ.

Муниципальный уровень

- Постановление администрации г. Кемерово от 03.10.2014 № 2535 (ред. от 15.06.2022) "Об утверждении муниципальной программы "Образование города Кемерово" на 2015 - 2024 годы";

Гимназический уровень

- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Гимназия № 25» ЛНА № -05-03.

Актуальность программы «Здоровье нации»

Актуальность.

Необходимость реализации образовательного курса «Здоровье нации» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последнее время здоровье детей значительно ухудшилось: суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась. Так же увеличилась распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и

профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.
3. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
4. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма;
6. Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Программа будет реализована в работе с учащимися 10-11 классов.

Сроки освоения программы: 2 года, по 1 часу в неделю в каждом классе.

Всего: 10 класс — 34 ч, 11 класс — 34 ч Всего 68 ч., в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как

- спортивные соревнования;
- спортивные турниры;
- сдача нормативов ГТО;
- День Здоровья и др.

Данный курс внеурочной деятельности предполагает межпредметную связь с такими учебными предметами, как «Математика»- прямая, знакомство с ломанной линией, измерение длины. «Геометрические фигуры»- прямоугольник, окружность, прямая, угол. Порядковые числа. Полезно показать взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания Программа курса «Здоровье нации» разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа реализуется по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС СОО:
Программа реализуется по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС СОО:

гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, правовой и политической культуры;

патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

Гражданско-патриотическое воспитание

- Знание и любовь своей малой родины, своего края, представление о Родине — России, ее территории, расположении.

- осознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявление уважения к своему и другим народам.

- понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

- понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

- (первоначальные) представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

- участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

- Уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.
- осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека .
- готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших .
- умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки .
- осознание нравственной и эстетической ценности литературы, родного языка, русского языка, проявление интереса к чтению .

Эстетическое воспитание

- Способность к восприятию и прекрасного в быту, природе, искусстве, творчестве людей . Проявление интереса и уважения к отечественной и мировой художественной культуре.
- Проявление стремления к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- Бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- Владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе .

- Ориентир на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом .
- сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста .

Трудовое воспитание

- осознание ценности труда в жизни человека, семьи, общества .
- проявление уважения к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление .
- проявление интереса к разным профессиям.
- участие в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание

- Понимание ценности природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.
- проявление любови и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
- готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

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

10 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

Название модуля/раздела	Содержание	Виды деятельности обучающихся
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.
Раздел 1. Основы знаний	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.	Викторина «Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей».
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	Подвижные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тактическая подготовка. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Волейбол. Стойка игрока (исходные положения).	Подвижные игры ««Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта». Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча

	Перемещения. Передача сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Прием мяча Атакующие удары (нападающий удар) Блокирование атакующих ударов Тактические игры Судейская практика	одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Правила самоконтроля. Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов

		перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой Прямой нападающий удар (по ходу) Нападающий удар с переводом вправо (влево) Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Судейство учебной игры в волейбол
Раздел 3. Лыжная подготовка.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором,	Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать

	подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших склонов.
Раздел 4. Развитие двигательных способностей	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Легкоатлетические упражнения. «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами (3кг) Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с

		резким изменением направления. Бег с набивными мячами в руках (массой от 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-40 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-60м).
Подведение итогов		Спортивные состязания

11 класс
(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

Название модуля/раздела	**Содержание**	**Виды деятельности обучающихся**
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.
Раздел 1. Основы знаний	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	Викторина «Современное олимпийское движение. Судейство соревнований».
Раздел 2. Двигательные	Подвижные игры Баскетбол. Овладение техникой	Подвижные игры ««Борьба за мяч», «Городки»,

умения и навыки	передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тактическая подготовка. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения. Передача сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Прием мяча Атакующие удары (нападающий удар) Блокирование атакующих ударов Тактические игры Судейская практика	«Бабки», «Лапта». Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организация и проведение подвижных игр и игровых

		заданий, приближённых к содержанию баскетбола. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Правила самоконтроля. Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой Прямой нападающий удар (по ходу) Нападающий удар с

		переводом вправо (влево) Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Судейство учебной игры в волейбол
Раздел 3. Лыжная подготовка.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших склонов.
Раздел 4. Развитие двигательных способностей	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

	Легкоатлетические упражнения. «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с

		места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).
Подведение итогов		Спортивные состязания

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности « Здоровье нации»

3.1.Личностные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровье нации» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения данной программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

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 и труде;
идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
духовно-нравственного воспитания:
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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
эстетического воспитания:
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность 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;
физического воспитания:
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;
трудового воспитания:
готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;
экологического воспитания:
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;

3.2.**Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:
самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
б) базовые исследовательские действия:
владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
способность и готовность 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 ее 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 приобретенный опыт;
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
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;
в) 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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:
а) 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;
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
б) совместная деятельность:
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:
самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
б) самоконтроль:
давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с

другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

3.3.Предметные результаты

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

4.Тематическое планирование

10 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресу
		всего	теория	практика			
1	**Введение** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	**1**	1		лекция	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/
	Раздел 1. Основы знаний	**1**	1				
2	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.	1	1		Мастер-класс	Матч	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/23/integrirovannyy-urok-po-fizicheskoy-kulture-s
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	**19**		19			https://multiurok.ru/files/primernye-podvizhnye-igry-dlia-uchashchikhsia-x-xi.html
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	Спортивная Игра		
4	Подвижные игры «Городки», «Лапта».	1		1	Спортивная Игра	Веселые старты	
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/
6	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/
7	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/
8	Баскетбол. Закрепление	1		1	Трениров		https://resh.

	индивидуальных и командных защитных действий.				ка		edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/
9	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	Тренировка		https://rutube.ru/video/74f9cc7290332adb7a41c58d046b1940/
10	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	Тренировка		
11	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	Тренировка		
12	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1		**Баскетбольный турнир**	
13	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	Тренировка		**https://rutube.ru/feeds/sport/volleyball/**
14	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	Тренировка		**https://rutube.ru/feeds/sport/volleyball/**
15	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	Тренировка		**https://rutube.ru/feeds/sport/volleyball/**
16	Волейбол. Подачи мяча.	1		1	Тренировка		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/**
17	Волейбол. Прием мяча	1		1	Тренировка		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/**
18	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	Тренировка		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/main/**
19	Блокирование атакующих ударов	1		1			**https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/main/**
20	Тактические игры	1		1			**https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/**
21	Судейская практика	1		1		**Волейбольный турнир**	**https://resh.edu.ru/subject/less**

							on/3735/start/
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	**4**		4			
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	Мастер-класс		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/**
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1	Мастер-класс		**https://rutube.ru/video/c56cfe0bbfc24e5d502c3ddfd9b4cc54/**
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	Мастер-класс		
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	Мастер-класс	**Кросс**	
	Раздел 4. Развитие двигательных способностей	**8**		8			
26	Гимнастические упражнения.	1		1	Мастер-класс		**https://rutube.ru/video/9028d92ff7bedee135b5e7759b7d28de/**
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	Мастер-класс		
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	Мастер-класс		
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	Мастер-класс		https://rutube.ru/video/ad93e4d1f17fcfde3ae818cfe9b83f15/
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1	Мастер-класс		
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	Мастер-класс		
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	Мастер-класс		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/main/
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	Мастер-класс		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/
34	**Подведение итогов**	**1**		1		День Здоровья	
	Итого:	**34**	2	32			

11 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	**1**	1		Опрос
	Раздел 1. Основы знаний	**1**	1		
2	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	1		Викторина
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	**19**		19	
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	
4	Подвижные игры «Городки», «Лапта».	1		1	
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	
6	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	
7	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	
8	Баскетбол. Закрепление индивидуальных и командных защитных действий.	1		1	
9	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	
10	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	
11	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	
12	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1	
13	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	
14	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	

15	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	
16	Волейбол. Подачи мяча.	1		1	
17	Волейбол. Прием мяча	1		1	
18	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	
19	Блокирование атакующих ударов	1		1	
20	Тактические игры	1		1	
21	Судейская практика	1		1	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	**4**		4	
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1	
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	
	Раздел 4. Развитие двигательных способностей	**8**		8	
26	Гимнастические упражнения.	1		1	
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1	
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	
34	**Подведение итогов**	**1**		1	Спортивные состязания
	Итого:	**34**	2	32	