

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Муниципальное образование "Город Новоульяновск"

Ульяновской области

МОУ Новоульяновская вечерняя (сменная) школа №2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ

Новоульяновская ВСШ

№2

Фомичева

МОУ

Новоульяновская

ВСШ № 2

Т.Ю. Фомичева

Приказ №54 от «25»

августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Траектория личного качества жизни»

для обучающихся 10-11 классов

Новоульяновск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Курс внеурочной деятельности «Траектория личного качества жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Составлена на основе учебного пособия А.М. Пенькова, О.В. Покровского «Траектория личностного качества жизни».

Внеурочная деятельность курса «Траектория личностного качества жизни» предназначена для учащихся 10-11-х классов в рамках общекультурного направления. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние здоровья российских школьников вызывает тревогу у специалистов. Здоровье подрастающего поколения - тема достаточно актуальная во все времена, а в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Траектория личностного качества жизни» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья обучающихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья включает в себя, как теоретическую, так и практическую части.

Целью курса: является формирование нового отношения к своему здоровью у подростков, устойчивых навыков здорового образа жизни на основе использования современных индивидуальных мобильных цифровых технологий, реализуемых с помощью гаджетов и приложений, культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровья сбережения.

Задачи курса: - формирование у обучающихся нового отношения к своему здоровью, воспитание социальной составляющей поведения школьника, формирование более зрелой личности; - формирование навыков сохранения своего здоровья правильного питания, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты направлены:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; -сформировать культуру поведения в окружающей среде,
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь 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, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития , объективно оценивать их.

Метапредметные результаты.

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- оценивать и контролировать объективные показатели собственного здоровья;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей.
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выразить свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные

выступления;

-регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;

- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

- проявлять заботу о своих близких и любовь к ним, формируя более зрелую личность.

11.Содержание курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели. Программа учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся 10-11 классов, учитывает их интересы и потребности, обеспечивает развитие внеурочной деятельности учащихся, способствует формированию УУД, обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями.

Раздел 1. «Введение» (1 час)

Понятие «траектории личного качества жизни». Как управлять собственным здоровьем. Структура курса и особенности учебного пособия.

Раздел 2. Двигательная активность (7 часов)

Движение-основа здоровья. Физические показатели двигательной активности - пульс, кровяное давление , частота дыхания. Калории, как они связаны с двигательной активностью. Возрастные нормы двигательной активности. Показатели двигательной активности. Изучение графиков статистики и анализ показателей двигательной активности в отчётном периоде.

Раздел 3. Питание (22часа)

Пищеварительная система и биохимические основы питания. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Типы телосложения, индекс массы тела. Физическая нагрузка. Полезные и вредные продукты. Питьевой режим. Как сбросить(набрать) вес.

Раздел 4. Восстановление (2 часа)

Восстановление организма. Нарушение нормального сна. Как нормализовать сон.

Раздел 5. Итоговые занятия (2 часа)

Как ставить цели и добиваться их выполнения. Отчётная конференция.

Тематическое

планирование 10 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Раздел 1. Введение.	1
2.	Раздел 2. Двигательная активность.	7

3.	Раздел 3. Питание.	22
4.	Раздел 4. Восстановление.	2
5.	Раздел 5. Итоговые занятия.	2
	итого	34

11 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
6.	Раздел 1. Введение.	1
7.	Раздел 2. Двигательная активность.	7
8.	Раздел 3. Питание.	22
9.	Раздел 4. Восстановление.	2
10.	Раздел 5. Итоговые занятия.	2
	итого	34

Формы и виды деятельности:

- словесные (лекторий, беседа, объяснение, анализ текста);
- эвристические («нахожу», «открываю»);

- наглядные (демонстрация схем, таблиц, образцовых работ, видеоматериала, наблюдение, работа по образцу и т.д.);
- практические занятия;
- частично-поисковый, исследовательский, проблемный, дискуссионный;
- методы проектов;
- методы контроля и коррекции.