

Рецензия

на программу курса внеурочной деятельности

«Основы здорового образа жизни»

учителя физической культуры

муниципального бюджетного образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №8 имени М.А. Саксеева
муниципального образования Усть-Лабинский район,

Шевченко Константина Александровича

Программа внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» разработана учителем физической культуры Шевченко Константином Александровичем для учащихся 11-х классов общеобразовательных школ в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Программа включает в себя пояснительную записку, основное содержание курса, планируемые результаты, тематическое планирование. Данная программа рассчитана на 34 часа со сроком реализации 1 год.

Рецензируемая образовательная программа представляет знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая их познавательному и эмоциональному развитию, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени среднего общего образования, развивает и обучающихся такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление к достижению лучших результатов.

Реализуя данную программу, автор добивается высокой результативности в образовательной и воспитательной деятельности. Программа является весьма актуальной и составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы образования. Программа снабжена богатым учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить её успешную реализацию.

Программа «Основы здорового образа жизни» Шевченко К.А. соответствует требованиям, предъявляемым к учебно-методическим материалам подобного типа, и может быть рекомендована для использования учителями физической культуры.

22.04.2022

Директор МБУ

«Центр развития образования»

Заместитель директора МБУ

«Центр развития образования»



Ю. В. Езубова

С. В. Севастьянова

**Краснодарский край, Усть-Лабинский район, посёлок Двубратский
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8 имени М.А. Саксева
Усть-Лабинского района Краснодарского края**

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №8 им. М.А.Саксева
от 30.08.2020 года протокол № 1

Председатель



А.Я.Гусева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»**

Уровень образования (класс) – **среднее общее образование (11 классы)**

Количество часов **34**

Учитель, разработчик рабочей программы **Шевченко Константин Александрович**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом МОН РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)/ программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-11 классы: учебного пособия для общеобразовательных организаций под редакцией Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по элективному курсу «Основы здорового образа жизни» составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования; требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования второго поколения; примерной программы среднего общего образования по элективному курсу «Основы здорового образа жизни» как вариантной части учебного курса; программы развития и формирования универсальных учебных действий; программы духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Структура рабочей программы элективного курса «Основы здорового образа жизни» на базовом уровне ориентирована прежде всего на формирование общей культуры и мировоззрения обучающихся, а также на решение воспитательных и развивающих задач среднего общего образования, задач социализации и ресоциализации личности.

На изучение курса «Основы здорового образа жизни» в 11 классе отводится – 34 часа, исходя из 1 часа в неделю.

Целью данной программы является:

- сформированность у обучающихся целостного представления о состоянии современного общества, о сложности взаимосвязей природы и хозяйствующего на Земле человечества;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание уважения к культурам других народов и стран;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- воспитание экологической культуры, бережного и рационального отношения к окружающей среде.

Задачами данной программы являются:

- освоение системы знаний о своем организме, о взаимосвязи природы, населения на всех территориальных уровнях, проблем человечества и путей их решения; о методах изучения возможностей своего организма;
- овладение умением сочетать индивидуальные и коллективные подходы для описания и анализа составляющих здоровья использование в практической деятельности и повседневной жизни разнообразных методов познания, знаний и умений;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей посредством ознакомления с особенностями человеческого организма.

Рабочая программа элективного курса «Основы здорового образа жизни» включает четыре раздела:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения элективного курса «Основы здорового образа жизни»
3. Содержание элективного курса «Основы здорового образа жизни»
4. Тематическое планирование элективного курса «Основы здорового образа жизни»

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровье сбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- 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.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровье сбережения.

Предметные результат должны отражать:

- 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.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Раздел 1. Здоровье, основные понятия и критерии ЗОЖ (20 часов)

Здоровье. Основные понятия. Критерии здоровья. Физиологические критерии здоровья. Антропометрия. Состояние сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и методы контроля. Функциональные пробы. Ортостатическая проба. Проба Штанге. Проба Генчи. Индекс Скибинской. Росто-весовой индекс. Измерение давления. Самоконтроль, приемы самоконтроля. Закономерности индивидуального развития организма. ЗОЖ и его составляющие. Культура здорового образа жизни. Основы закаливания. Факторы и принципы. Основы правильного питания. Диета. Принципы построения питания в зависимости от энергозатрат.

Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки (14 часов)

Выполнение функциональных проб. Функциональная проба. Выполнение функциональных проб (проба Штанге). Выполнение функциональных проб (проба Генчи). Выполнение функциональных проб (индекс Скибинской). Выполнение функциональных проб (проба Ромберга). Выполнение функциональных проб (коэффициент экономизации). Выполнение функциональных проб (ростовесовой индекс). Выполнение функциональных проб (индекс Кердо). Выполнение функциональных проб (ЖЕЛ). Выполнение функциональных проб (ручная динамометрия). Выполнение функциональных проб (индекс Брока). Работа над проектом «Здоровье, основные понятия и критерии ЗОЖ».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни» для 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности обучающихся на уровне среднего общего образования:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.
3. Духовно-нравственное воспитание на основе российских традиционных ценностей.
4. Приобщение обучающихся к культурному наследию (эстетическое воспитание).
5. Популяризация научных знаний среди обучающихся (ценности научного познания).
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
8. Экологическое воспитание.

Таблица тематического распределения часов.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
		11 кл.

1.	Здоровье, основные понятия и критерии ЗОЖ.	20
2.	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки	14
Всего		34

Тематическое планирование.

Раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.Здоровье, основные понятия и критерии ЗОЖ.	20	<p>Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.</p> <p>Познавательные: воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p> <p>Коммуникативные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей); умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.</p> <p>Личностные: формировать способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их</p>	5,6

		результаты, формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.	
2. Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки	14	<p>Регулятивные: 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; уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; 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.</p> <p>Познавательные: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p>	5,6

	<p>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;</p> <p>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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Коммуникативные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей); умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.</p> <p>Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью;</p>	
--	--	--

		<p>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.</p>	
Всего	34		



Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24;
тел.: 8 (86137) 3-34-35, факс: 3-34-51; e-mail: info@alsivuz.ru
ОКПО 31355808 ОГРН 1022300639107 ИНН 2302016018 КПП 237201001

22 февраля 2022 г. № 01-04/1429

СПРАВКА

Настоящая справка выдана Шевченко Константину Александровичу, учителю физической культуры, ГКУ ССОШ № 4, п. Двубратский, Усть-Лабинского района Краснодарского края, в том, что он представил и опубликовал статью на тему: «Использование ИКТ на уроках физической культуры» в рамках международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современных научных исследований: от теоритических парадигм к практике» 22 февраля 2022 года в Негосударственном частном образовательном учреждении высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт» г. Армавир.

Справка дана для предъявления по месту требования.

Ректор

Ф.Н. Сакиева



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

**Шевченко
Константин Александрович**

ДИПЛОМ
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

успешно освоил(а) дополнительную профессиональную образовательную программу в
Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Инновационный образовательный центр повышения квалификации и переподготовки «Мой университет»

1027 00003371

Документ о квалификации

и прошёл(ла) итоговую аттестацию по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика преподавания основ безопасности жизнедеятельности в образовательной организации» в объеме 300 часов
Решением итоговой аттестационной комиссии от 20 декабря 2021 года диплом предоставляет право на ведение профессиональной деятельности в сфере основного и среднего общего образования и подтверждает присвоение квалификации

г. Петрозаводск

Регистрационный номер
211-2-1

Дата выдачи
20 декабря 2021 года

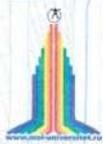
«Преподаватель-организатор ОБЖ»

Председатель комиссии

Руководитель

Секретарь





Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Инновационный образовательный центр
повышения квалификации и переподготовки
«Мой университет»

Удостоверение

о повышении квалификации

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Шевченко Константин Александрович

успешно прошел

**курс повышения квалификации «Современный урок физической культуры
в соответствии с требованиями ФГОС ООО и СОО»**

объемом 72 часа

в рамках дополнительной профессиональной образовательной программы
«Эффективная педагогическая деятельность в условиях новых ФГОС»

Дата выдачи: 16 января 2020 года,
г. Петрозаводск

Регистрационный номер: 19-103-1696
(Лицензия №3101 на осуществление образовательной деятельности от 30.04.2019
выдана Министерством образования Республики Карелия)


Арефьева Ирина Львовна
Директор
Автономной некоммерческой организации
дополнительного профессионального образования
«Инновационный образовательный центр повышения
квалификации и переподготовки «Мой университет»
www.moi-universitet.ru



Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Инновационный образовательный центр
повышения квалификации и переподготовки
«Мой университет»

Удостоверение

о повышении квалификации

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Шевченко Константин Александрович

успешно прошел

**курс повышения квалификации «Современный урок ОБЖ
в соответствии с требованиями ФГОС ООО и СОО»**

объемом 72 часа

в рамках дополнительной профессиональной образовательной программы
«Эффективная педагогическая деятельность в условиях новых ФГОС»

Дата выдачи: 20 января 2020 года,
г. Петрозаводск

Регистрационный номер: 19-103-1717

(Лицензия №3101 на осуществление образовательной деятельности от 30.04.2019,
выдана Министерством образования Республики Карелия)

Арефьева Ирина Львовна
Директор
Автономной некоммерческой организации
дополнительного профессионального образования
«Инновационный образовательный центр повышения
квалификации и переподготовки «Мой университет»

www.moi-universitet.ru