

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
математического и
естественно-научного цикла

Председатель МО

Левчук /Левчук Н.А./
ФИО

Протокол № 5
«23» июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета

Председатель МО

Вакорина /Вакорина Ю.А./
ФИО

Протокол № 5
«29» июня 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор

Степанов /Степанов С.В./
ФИО

Приказ № 12-09/9
«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

(Предметы и курсы по выбору)

Среднее общее образование

Федеральный государственный образовательный стандарт

Разработчики:

Гостюхина Ю.М., ВКК

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе среднего общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по учебному предмету «Основы здорового образа жизни спортсмена» (10-11 классы) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29.06.2017 г.
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы здорового образа жизни спортсмена» реализуется в 2020-2021 учебном году в 10 классе, с 2021-2022 учебного года в 11 классе.

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих

основных задач:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
- развитие государственно-общественного управления в образовании;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни спортсмена» рассчитана на 70 часов для изучения в 10-11 классах. 35 часов в 10 классе и 35 часов в 11 классе, из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебных предметов

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-

культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

– оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

Выпускник на базовом уровне научится:

- оценивать достоверность биологической информации, полученной из разных источников, выделять необходимую информацию для использования ее в учебной деятельности и решении практических задач;
- представлять биологическую информацию в виде текста, таблицы, графика, диаграммы и делать выводы на основании представленных данных;

- объяснять негативное влияние веществ (алкоголя, никотина, наркотических веществ) на зародышевое развитие человека;
- объяснять последствия влияния мутагенов;
- объяснять возможные причины наследственных заболеваний;
- оценивать состояние своего организма, осуществлять меры и профилактики для устранения заболеваний;
- составлять рацион питания, режим дня, планировать свою деятельность;
- принимать меры и проводить разъяснительную работу, использовать полученные знания в своей реальной общественной и практической деятельности;
- способность вести наблюдения за динамикой физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *оценивать результаты взаимодействия человека и окружающей среды;*
- *поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;*
- *применять способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;*
- *умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья;*

Содержание учебного предмета

Тема 1. Потребность быть здоровым

Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

Тема 2. Потребность знать свой организм

Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.

Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде

Здоровье — основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Среда жилого помещения.

Тема 4. Потребность вести здоровый образ жизни.

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Культура питания, культура движения. Семья и здоровье. Химическая зависимость. Социальные болезни.

Тема 5. Потребность заботиться о здоровье

Знакомство с методиками оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Распределение количества часов по классам	
		10 кл.	11 кл.
1	Потребность быть здоровым	14	
2	Потребность знать свой организм	8	
3	Потребность жить в благоприятной окружающей среде	12	11
4	Потребность вести здоровый образ жизни		17
5	Потребность заботиться о здоровье		6
6	Итоговый урок	1	1
	ИТОГО	35	35

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 10 класс 35 часов (1 ч.в неделю)

№ урока	Тема	Кол-во часов
Тема 1.Потребность быть здоровым (14 ч).		
1	Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное.	1
2	Здоров будешь-все добудешь.	
3	Физическая и духовная красота человека в русском искусстве.	1
4	Физическая и духовная красота человека в русском искусстве (представление презентаций).	1
5	Здоровье как ценность.	1
6	О здоровье и здоровом образе жизни.	1
7	Народные традиции и культура здорового образа жизни.	1
8	Знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование).	1
9	Анализ статистических данных по Российской Федерации, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности).	1
10	Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям.	1
11	Диагностика и лечение наследственных болезней.	1
12	Предупреждение наследственных болезней.	1
13	Анализ родословных.	1
14	Право на здоровье.	1
Тема 2.Потребность знать свой организм (8ч).		
15	Методы самодиагностики состояния здоровья.	1
16	Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным.	1
17	Паспорт здоровья.	
18	Составление паспорта здоровья.	1
19	Прогнозирование состояния здоровья.	1

20	Самодиагностика состояния здоровья «Измерение кровяного давления».	1
21	Самодиагностика состояния здоровья «Измерение роста и массы тела».	1
22	Контрольная работа по темам: «Потребность быть здоровым», «Потребность знать свой организм».	1
Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде (12ч).		
23	Здоровье — основное право человека.	1
24	Факторы, влияющие на здоровье.	1
25	Размер здоровья, оценка состояния иммунитета.	
26	Факторы риска здоровью.	1
27	Человек среди людей.	1
28	Влияние городской среды на организм человека.	1
29	Культура общения и здоровье.	1
30	Стресс как реакция адаптации.	1
31	Тревожность - причины, факторы способствующие устранению причин тревоги.	1
32	Гнев, способы преодоления эмоциональных состояний.	1
33	Сила слова.	1
34	Проба по Бутейко.	1
Итоговый урок (1ч.)		
35	Контрольная работа по разделу курса «Потребность жить в благоприятной окружающей среде».	1

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 11 класс 35 часов (1 ч. в неделю)

№ урока	Тема	Кол-во часов
Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде (11 ч.)		
1	Человек в окружающей среде.	1
2	Биологические ритмы.	1
3	Определение биоритмов.	1
4	Погода и самочувствие.	1
5	Природная среда как источник болезней.	1
6	Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика.	1
7	Эндемичные неинфекционные заболевания.	1
8	Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье.	1
9	Город, в котором хорошо всем.	1
10	Среда жилого помещения.	1
11	Идеальный дом.	1
Тема 4. Потребность вести здоровый образ жизни (17 ч.)		
12	Образ жизни.	1
13	Вредные привычки и зависимости.	1
14	Здоровые потребности.	1
15	Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.	1
16	Привычка-вторая натура.	1
17	Контрольная работа по теме “Потребности вести здоровый образ жизни”	1
18	Культура питания, культура движения.	1
19	Определение состояния пищеварительной системы.	1
20	Правда о холестерине.	1

21	Семья и здоровье.	1
22	Как составить рацион питания.	1
23	Правила в пословицах и поговорках.	1
24	Химическая зависимость.	1
25	Определение общего состояния дыхательной системы.	1
26	Социальные болезни.	
27	Твоя формула здоровья.	1
28	Идеальный вес.	1
Тема 5. Потребность заботиться о здоровье (6ч.)		
29	Знакомство с методиками оздоровления.	1
30	Определение степени закаленности.	1
31	Творческая активность, здоровье и долголетие.	1
32	Как стать долгожителем?	1
33	Хочешь быть здоровым-будь им.	1
34	Родословное древо моей семьи.	1
Итоговый урок (1ч.)		
35	Контрольная работа разделам курса “Потребность заботиться о здоровье”	1

