

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

РАССМОТРЕНО ШМО классных руководителей   Протокол №1 «28» августа 2024г.	СОГЛАСОВАНО ЗР ВР   Зинченко М.Г.	Утверждено Директор МОАУ «СОШ №10»   Л.А.Швалина Пр. № 01-10/ «29» августа 2024г
--	---	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Здоровое поколение»**

для 10-11 классов

на 2024-2025 учебный год

Направление: Физическое развитие

Форма организации: Клуб по интересам

(10-11 класс: в неделю – 1 час, в год – 34 часа)

Оренбург, 2024

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

### Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы СОО

- Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология.

Основные задачи:

- воспитание активной гражданской позиции, духовно-нравственное и патриотическое воспитание на основе национальных ценностей;
- совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений;
- развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективной деятельности;
- формирование культуры поведения в информационной среде.

Учебный курс предназначен для обучающихся 10-11-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

Форма организации: клуб по интересам.

### Актуальность программы

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы

взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

За последние годы в МОАУ «СОШ №10» г. Оренбурга накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в основной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Это повышает актуальность введения данной Программы.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

#### **Цель настоящей программы:**

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

#### **Задачи:**

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных веществ, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями.

**Ценностные ориентиры содержания Программы** направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

**Форма реализации программы:** практика.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровьесберегающего характера, связанные с календарными датами, посвященными проблемам сохранения здоровья.
2. Мероприятия, направленные на распространение информации.
3. Разработка и проведение мероприятий спортивной направленности.
4. Тренинги по выработке умений противостоять негативным воздействиям среды.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, **который предполагает:**

- ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

**Виды деятельности:**

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;
- волонтерская;
- досугово-развлекательная.

**Формы деятельности:**

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- культпоходы;
- конкурсы;
- викторины;
- экскурсии;
- инсценировки;
- проблемно-ценностная дискуссия;
- праздники;
- профилактические занятия;
- акции;
- выставки;
- соревнования;
- распространение информации (радиогазета, размещение информации на сайте школы, распространение полиграфии);
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса школы.

Программа адресована учащимся 10-11 классов и рассчитана на 34 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Программа может быть реализована классным руководителем, педагогом дополнительного образования, учителем, курирующим работу волонтеров,

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты освоения программы отражают:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения программы отражают:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности**

**10-11 класс**

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
<b>Здоровый образ жизни</b>		
История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питье? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина).	Беседа с элементами дискуссии. Конкурсная программа. Практическое занятие. Антитабачная викторина. Беседа. Тестирование. Игра-викторина.	Подбор материала об истории видов спорта. Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!» Прохождение тестирования со школьным психологом. Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры-викторины.
<b>Культура потребления медицинских услуг</b>		
Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье.	Доклады обучающихся. Беседы с элементами дискуссии. Беседы. Деловая игра. Встречи со школьным врачом. Видео-урок.	Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами. Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом. Проведение анкетирования. Подбор правил обращения с лекарственными средствами. Проведение деловой игры «Домашняя аптечка». Просмотр видеороликов антинаркотического содержания. Составления свода правил «Здоровый образ жизни».
<b>Нравственное здоровье</b>		
Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	Круглый стол. Беседа. Беседа с элементами проектной деятельности. Деловая игра. Беседа с элементами дискуссии. Урок-семинар.	Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей. Организация проекта «Мои права и обязанности». Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении». Подготовка докладов к семинару.
<b>Психическое и социальное здоровье</b>		
Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена). Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому	Беседа. Тестирование. Беседа с элементами дискуссии. Презентации.	Проведение тестирования со школьным психологом. Разбор возможных конфликтных ситуаций. Отработка способов

<p>влиянию?</p> <p>Здоровы ли вы душевно?</p> <p>Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..</p> <p>Конфликты в общении.</p> <p>Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.</p> <p>Как сохранить достоинство?</p> <p>«Поезд здоровья»-игровая программа.</p>	<p>Ситуативный практикум.</p> <p>Сообщения обучающихся.</p> <p>Игровая программа.</p>	<p>разрешения конфликтов.</p> <p>Составление и просмотр презентаций « Я и моя семья».</p> <p>Проведение практических занятий со сменой социальных ролей человека, подбор действий в различных ситуациях.</p> <p>Создание сценария и проведение игровой программы.</p>
---	---	---

### Календарно-Тематическое планирование

#### 10-11 класс

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия	Тема
1	История видов спорта.
2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).
3	Пьянство или питье?
4	Курить – здоровью вредить!
5	Тренируем ум.
6	Проверяем свои способности (память, внимание).
7	Здоровый мир вокруг нас
8	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.
9	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.
10	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.
11	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.
12	Химическая зависимость.
13	Наркомания – знак беды.
14	Правила жизни.
15	Привычки и здоровье.
16	Без друзей не обойтись!
17	В гостях у народов России.
18	Права подростка и мировое сообщество.
19	Я и закон.
20	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
21	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.
22	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?
23	Хорошая ли у вас память?
24	Тест возрастающей трудности (методика Равена)
25	Хорошо ли вы выглядите?
26	Подвержены ли вы чужому влиянию?



27	Здоровы ли вы душевно?
28	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..
29	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.
30	Семья. Я, как член семьи.
31	Социальные роли человека.
32	Жизнь как смена социальных ролей.
33	Как сохранить достоинство?
34	«Поезд здоровья»

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

- накопления материалов в виде «портфолио».
- викторины,
- творческие конкурсы,
- спортивные соревнования,
- праздники, игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

*Низкий уровень:* удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

*Средний уровень:* достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

*Высокий уровень:* свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.