

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов  
№62 им. А.Я.Опарина» города Кирова

Приложение к Основной  
образовательной программе  
(ООП СОО)

Программа курса внеурочной деятельности

**«Здоровое поколение»**

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)

**10-11 класс**

**(68 часов)**

Киров, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» разработана на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. N 287 (далее – ФГОС СОО), Федеральной образовательной программы основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной программе воспитания.

### **Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания и программой воспитания школы**

Внеурочная деятельность в МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я.Опарина г. Кирова осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования системы ценностей, создание условий для развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время. Внеурочная деятельность направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Целевым приоритетом воспитательной работы лицея является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. В рамках данного курса внеурочной деятельности его достижение реализуется через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагога общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

**Воспитывающий потенциал курса внеурочной деятельности** реализуется через подбор воспитывающего содержания материала, в основе которого лежат базовые национальные ценности: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд и творчество, наука, традиционные российские религии, искусство и литература, природа, человечество.

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### *Личностные результаты*

- возможность профессионального самоопределения, опираясь на опыт программирования;
- формирование представлений об образовании как ведущей ценности в современном обществе;

- формирование ценностных отношений друг к другу, учителю;
- формирование социального опыта учащихся в труде и общении;
- формирование познавательных интересов, интеллектуальных способностей;
- усвоение алгоритма научного исследования, что способствует формированию научного мировоззрения учащихся;
- значительно расширяет кругозор учащихся в предметных областях;
- проявление самостоятельности, инициативы и ответственности в образовании (обучении) с учетом мотивации образовательной деятельности школьников на основе системно-деятельностного подхода.

#### *Метапредметные результаты*

- составлять план и последовательность действий;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; овладевать универсальными способами учебной деятельности, что дает импульс к саморазвитию, способности к анализу, целеполаганию, организации, контролю и самооценке;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- поиска и выделения необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

### **Формы проведения занятий**

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- конкурсы;
- викторины;
- экскурсии;
- профилактические занятия;
- акции;
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.
- творческие проекты, презентации, доклады
- круглый стол

### **Содержание программы**

Программа рассчитана на 68 часов, по 1 часу в неделю для учащихся 10-11 классов

В соответствии с «Программой воспитания» МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова **целевыми ориентирами результатов воспитания данного курса на уровне СОО** являются

✓ Гражданское воспитание:

осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством,

ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания;

проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан;

осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и другие объединениях, акциях, программах).

✓ Патриотическое воспитание:

выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу;

сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность;

проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране – России;

проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

✓ Духовно-нравственное воспитание:

проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения;

действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;

понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

✓ Эстетическое воспитание:

выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия;

проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние;

проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;

ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

✓ Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;

соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;

выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни;

проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья;

демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием;

развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

✓ Трудовое воспитание:

уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа;

проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда;

участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства Российской Федерации;

выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе;

ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

✓ Экологическое воспитание:

демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде;

выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе;

применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве;

имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

✓ Ценности научного познания:

деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений;

обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России;

демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений;

развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Ресурсы и возможности человека.

Изучение норм морали и нравственности, соблюдение элементарных гигиенических навыков, изучение бережного отношения к своему здоровью, знание правил здорового образа жизни. Жизненные перспективы. В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.

Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С учетом программы воспитания школы воспитание на занятиях данного курса внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения.

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Самопознание	20
2	Ценность здоровья.	14
3	Право выбора	30
4	Вместилище мудрости человеческой	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

### 10 - 11 класс

Тема, количество часов	Содержание	Виды деятельности	Форма
<b>Самопознание, 20 ч</b>	Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Ресурсы и возможности человека.	Игровая Слушание Общение Познавательная Просмотр фильма	Диагностика Ролевая игра Беседа Дискуссия Тренинг Семейный праздник Просмотр и обсуждение фильма
<b>Ценность здоровья, 14 ч</b>	Изучение норм морали и нравственности, соблюдение элементарных гигиенических навыков, изучение бережного отношения к своему здоровью, знание правил здорового образа жизни. Жизненные перспективы. В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность,	Игровая Слушание Познавательная Общение Просмотр фильма Художественное творчество	Беседа Дискуссия Ролевая игра Коллективное творческое дело Просмотр и обсуждение художественного фильма Семейный праздник Презентация Творческая мастерская

	<p>здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.</p>		
<p><b>Право выбора, 30 ч</b></p>	<p>Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.</p> <p>Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.</p>	<p>Игровая Слушание Познавательная Общение Просмотр фильма Художественное творчество</p>	<p>Беседа Дискуссия Дебаты Ролевая игра Коллективное творческое дело Просмотр и обсуждение художественного фильма Презентация Коллаж</p>
<p><b>Вместилище</b></p>	<p>Развиваем свои</p>	<p>Игровая</p>	<p>Дискуссия</p>

<p><b>мудрости человеческой , 4 ч</b></p>	<p>способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.</p>	<p>Познавательная Общение Художественное творчество Арт-технологии, Практические занятия Исследовательские мероприятия Решение ситуативных задач Оценка результатов подготовки</p>	<p>Игра Презентация Диагностика</p>
---	--	--	---

## 10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровье - основное право человека.	1
2	Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны.	1
3	Я как индивидуальность.	1
4	Осенняя легкоатлетическая эстафета	1
5	Способы самопознания	1
6	Элементарные эмоции.	1
7	Чувства человека	1
8	Выражение чувств	1
9	Мы такие разные, и всё же.	1
10	Моя культура поведения	1
11	Во сне и наяву.	1
12	Индивидуальные биоритмы	1
13	От клетки к Человеку	1
14	Встречают по одежке	1
15	Знакомство с собой	1
16	Три правила красоты.	1
17	Ресурсы и возможности человека	1
18	Просмотр и обсуждение фильма	1
19	Просмотр и обсуждение фильма	1
20	Просмотр и обсуждение фильма	1
21	Здоровым быть – здорово!	1
22	Правила здорового образа жизни	1
23	Зимние забавы	1
24	В движении - жизнь. Соревнования по лыжным гонкам	1
25	Культура здорового образа жизни и народные традиции.	1
26	Хочешь быть здоровым – будь им	1

27	Творческая активность, здоровье и долголетие.	1
28	Возможности вашего организма.	1
29	Спорт и жизнь.	1
30	Просмотр и обсуждение фильма «Поддубный»	1
31	Просмотр и обсуждение фильма «Поддубный»	1
32	Просмотр и обсуждение фильма «Поддубный»	1
33	Как улучшить спортивный результат?	1
34	Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.	1
	<b>11класс</b>	
1	Образ жизни. День здоровья. Профилактика COVID – 19 и ОРВИ	1
2	Занятого человека и грусть-тоска не берет	1
3	Твое свободное время и твое здоровье	1
4	Жизненные ценности подростков	1
5	Что значит правильно питаться? (организация горячего питания)	1
6	Правильное питание – залог здоровья	1
7	Поговорим о том, что мы едим	1
8	Просмотр и обсуждение фильма «Осторожно! Еда!»	1
9	Просмотр и обсуждение фильма «Осторожно! Еда!»	1
10	Просмотр и обсуждение фильма «Осторожно! Еда!»	1
11	Вкусное и полезное меню на неделю.	1
12	Мельница сильна водой, а человек едой.	1
13	Водный режим	1
14	Просмотр и обсуждение фильма «Вода!»	1
15	Просмотр и обсуждение фильма «Вода!»	1
16	Без воды мы «не туды и не сюды» (коллаж)	1
17	Что я знаю о ВИЧ/СПИДе?	1
18	Пути распространения ВИЧ/СПИДа. Как уберечься?	1
19	ЗППП	1
20	Мое здоровье – мое будущее	1
21	История контрацепции. Виды контрацепции	1
22	Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье	1
23	Социальные болезни.	1
24	Пристрастия в нашей жизни	1
25	Курение – привычка, потребность или зависимость?	1
26	Пиво и алкоголизм	1
27	«Энергетики»: плюсы и минусы для нашего здоровья.	1
28	Я говорю ПАВ нет	1
29	Интернет-зависимость	1
30	Свобода выбора – это уход от зависимости	1
31	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	1
32	Творчество – уникальная человеческая способность.	1
33	Правильная мотивация - залог успеха (как подготовиться к ЕГЭ)	1
34	Алгоритм выбора профессии.	1

### Ресурсное обеспечение курса

1. Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>
2. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. – Волгоград, Учитель. – 2009 .

3. Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>