

Раздел № 43  
Основной образовательной программы  
среднего общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №12»,  
утвержденной приказом директора  
МБОУ «Средняя школа №12»  
от 30.09.2023. №195 п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровое поколение»  
10-11 класс

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

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и реализует занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии личности в 10-11 классах. Рабочая программа рассчитана в 10 классе на 34 часов в год, в 11 классе на 33 часа. В ходе освоения курса у учащихся будут сформированы следующие результаты:

*Личностные универсальные учебные действия:*

*У учащегося будут сформированы*

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

*Метапредметные универсальные учебные действия.*

*Учащийся научится:*

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

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

Формы организации: Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

В процессе реализации программы учащиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание программы нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

### **Тематический планирование курса внеурочной деятельности 10 класс**

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
	<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</b>		
1	Знакомство с собой	2	Час общения
2	Встречают по одежке	2	Беседа
3	Три правила красоты	2	Беседа

4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	Встреча с педагогом-психологом
5	Мы такие разные, и всё же	2	Беседа с показом видеоматериала
6	Как управлять эмоциями	2	Беседа с педагогом-психологом
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>			
7	Выбираем профессию	2	КТД
8	Создаем портфолио	2	Беседа с показом видеоматериала
9	Правильная мотивация – залог успеха	2	Встреча со специалистом
10	Как подготовиться к ОГЭ	2	Круглый стол
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь</b>			
11	На что расходуется наша энергия	2	Час общения
12	Восполняем энергозатраты	2	Беседа
13	Значение воды для нашего организма	2	Беседа с показом видеоматериала
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	2	Беседа с показом видеоматериала
15	Выбираем свежие и полезные продукты	2	Беседа с показом видеоматериала
16	Правила здорового питания	1	Беседа со специалистом
<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>			
17	«Наши достижения и успехи». Безопасное поведение во время каникул	1	Демонстрация достижений
18	Развиваем основные физические качества	1	Спортивное мероприятие
19	Спорт в нашем городе, готовимся сдавать ГТО	1	Спортивное мероприятие
	Итого	34	

## 11 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
<b>Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое</b>			
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	Час общения
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	Час общения
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	Беседа с педагогом-психологом
<b>Тема 2. Занятого человека игрусть-тоска не берет</b>			
4	Профориентация и выбор профессии	2	Беседа с просмотром видеоматериалов
5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	Круглый стол
<b>Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой</b>			
6	Энергия и энергозатраты	2	Беседа с показом видеоматериала
7	Масса тела и калорийность рациона	2	Беседа с показом видеоматериала
8	Физическая нагрузка	2	Спортивное мероприятие
9	Водный режим	2	Беседа с показом видеоматериала
10	Правила здорового питания	2	Беседа с показом видеоматериала
11	Вкусное и полезное меню на неделю	2	Встреча со специалистом
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>			
12	Возможности вашего организма	2	Беседа с показом видеоматериала
13	Спорт и жизнь	2	Спортивное мероприятие
14	Питание и спортивный результат	2	Беседа с показом видеоматериала
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	Спортивное мероприятие

16	Опасности малоподвижного образа жизни	2	Встреча со специалистом
17	Готовимся сдавать ГТО	1	Спортивное мероприятие
	Итого	33	

<b>Класс</b>	<b>Программа внеурочной деятельности</b>	<b>Кол-во часов год</b>
10	«Здоровое поколение»	34
11	«Здоровое поколение»	33
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>