Муниципальное общеобразовательное учреждение

Ишненская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю Приказ № 305 от 31.08.2022 г. Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Клюева Н.В.)

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

внеурочной деятельности

для обучающихся 10 класса

**«Полезные привычки»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Учитель высшей кв. категории

Хомченко Оксана Владимировна

2022-2023 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные привычки» разработана в соответствии с **нормативными актами и документами**:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение. (Стандарты второго поколения);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);
* ООП СОО МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № 15а о/д от 15.01.21 г);
* Учебный план МОУ Ишненская СОШ на 2022-2023 учебный год (Приказ № 307 от 31.08.2022 г.);
* Календарный учебный график МОУ Ишненская СОШ на 2022-2023 учебный год (Приказ № 308 от 31.08.2022 г.);
* Положение о рабочей программе по ФГО СОО (утв. приказом директора № 243 от 27.08.21 г);
* 7) СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
* 8) Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* 9) Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Необходимость реализации курса «Полезные привычки» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья учащихся. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на снижение воздействия следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

**Ключевые понятия:**

* Полезный выбор.
* Личная ответственность.
* Положительный образ «Я».
* Эффективное общение.
* Личностная и социальная компетентность.

**Планируемые результаты.**

**Личностными** результатами являются:

* + 1. Умение самостоятельно определять и высказывать общечеловеческие правила поведения (этические нормы).
    2. Умение делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях.
    3. Умение принимать ответственные решения.

4) Умение проявлять уважительное отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру.

* + 1. Сформированностьтаких личностных качеств, как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и успешным человеком.
    2. Умение оказывать сопротивление давлению средствам массовой информации и сверстникам.

**Метапредметные** результаты (УУД):

**Регулятивные УУД:**

1) Определять и формулировать цель деятельности.

2) Проговаривать последовательность действий на уроке.

3) Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по плану.

4) Давать эмоциональную оценку деятельности на занятиях.

**Познавательные УУД:**

1) Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

2) Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

3) Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

4) Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:**

1) Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

2) Слушать и понимать речь других.

3) Договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4) Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оздоровительные результаты программы**:

1) Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

1. Социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Содержание программы.**

1) Гигиена. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.

2) Вредные привычки.

3) Двигательная активность. Способы сохранения и укрепление здоровья.

4) Рациональное питание. Полезные и вредные продукты, режим питания.

5) Оказание первой помощи.

6) Основы развития познавательной сферы.

7) Соблюдение прав и обязанностей. Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

**Принципы** построения программы «Полезные привычки»:

* научная обоснованность;
* практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* достаточность информации;
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи в реализацию программы.

**Формы работы:**

* групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);
* фронтальная работа;
* индивидуальная работа.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

**Методы:**

* репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
* проблемный;
* частично-поисковый;
* объяснительно-иллюстративный.

**Формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в исследовательских работах, тематических неделях.

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Понятие о здоровье. Всемирный календарь прививок. Тестирование. | 1 |
| 2 | Всё меняется. Подростковый период. Перемены. | 1 |
| 3 | План. Планирование. Ресурсы.Планируем режим дня. Активный отдых. Антропометрические показатели. | 1 |
| 4 | Потребность.Качество жизни. Здоровье. | 1 |
| 5 | Правильное питание школьника. Правила приема пищи.  Способы хранения пищевых продуктов. Понятие «Рациональное питание».Витамины. | 1 |
| 6 | Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. | 1 |
| 7 | Этикет. Правила поведения за столом. | 1 |
| 8 | Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. | 1 |
| 9 | КОВИД -19, ОРВИ, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Масочный режим, термометрия, социальная дистанция. | 1 |
| 10 | Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. | 1 |
| 11 | Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. | 1 |
| 12 | Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.Закаливание. Обтирание и обливание. | 1 |
| 13 | Правила поведения на улице и в общественных местах.Правила поведения в кино, театре, в музее, на катке.Правила нашего коллектива. | 1 |
| 14 | Театр в моей жизни. (Посещение театра) | 1 |
| 15 | Химические виды зависимости.Алкоголь. | 1 |
| 16 | Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Курить – здоровью вредить. | 1 |
| 17 | Инфекции, передающиеся половым путём. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП. | 1 |
| 18 | Тестирование на ВИЧ. Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование. | 1 |
| 19 | Мир моих увлечений. Выбор профессии. | 1 |
| 20 | Что такое экология? Экология души. | 1 |
| 21 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого человека.Умеешь ли ты дружить? Умейте дарить подарки. | 1 |
| 22 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | 1 |
| 23 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 1 |
| 24 | Шалость или преступление. Уголовная и административная ответственность. | 1 |
| 25 | Телевидение: друг или враг? | 1 |
| 26 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 1 |
| 27 | «Спешите делать добро». Волонтерское движение в мире. | 1 |
| 28 | Семья. Брак. Права и обязанности в семье. | 1 |
| 29 | Функции семьи. Социальная роль члена семьи. | 1 |
| 30 | Отношения с родителями. | 1 |
| 31 | Стили родительского воспитания. | 1 |
| 32 | Безработица – фактор риска. | 1 |
| 33 | Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие по курсу «Полезные привычки» | 1 |

**Список литературы:**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. М.: Планета, 2011.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. М.: АРКТИ, 2015.

3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. М.: Владос, 2014.

4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. - авт.-сост. О.Н. Рудакова.- Волгоград: Учитель, 2008.

5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. - Волгоград: Учитель, 2019.

6. Проблемные классные часы. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2018.

7. Классные часы на темы этикета.5-11 классы/метод.пособие.- авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.

* + 1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.- М. ВАКО, 2018.