

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО "БРАТСКИЙ РАЙОН"
МКОУ "Ключи-Булакская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Кочнев А.Н.

Приказ №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Шарапова М.Е.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рябцева Е.Д.

Приказ № 72
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса «Полезные привычки»

для обучающихся 10-11 класса

с. Ключи-Булак 2024

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

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение. (Стандарты второго поколения);

3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);

4) Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15);

5) ООП МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов»;

6) Положение о разработке рабочих программ учебных предметов и внеурочной деятельности (утверждено приказом директора МАОУ «СОШ №10» №129 от 30.08.2013 с последующими изменениями);

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.
- 4) Сформированность таких личностных качеств, как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и успешным человеком.
- 5) Умение оказывать сопротивление давлению средств 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, уметь 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.
- 2) 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 10-11 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	1

	поведения в кино, театре, в музее, на катке. Правила нашего коллектива.	
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, 2005.
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. М.: Владос, 2004.
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, 2009.
6. Проблемные классные часы. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Классные часы на темы этикета.5-11 классы/метод.пособие.- авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.- М. ВАКО, 2008.