

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
школы.
протокол №9
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Верницкая О.Н.
Приказ №70-5
от «30» 08 2023 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Полезные уроки»**

Направленность «Профилактическая»

Для учащихся 10-11 класса

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Полезные уроки» предназначена для обучающихся 10-11-х классов основной школы и составлена по запросу родителей на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностными результатами являются:

- Умение самостоятельно определять и высказывать общечеловеческие правила поведения (этические нормы).
- Умение делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях.
- Умение принимать ответственные решения.
- Умение проявлять уважительное отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру.
- 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.
- Умение оказывать сопротивление давлению средств массовой информации и сверстникам.

Метапредметные результаты (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности на занятиях.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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:

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- 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.

- 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, в транспорте, общественных учреждениях.

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 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