Муниципальное общеобразовательное учреждение

Иркутского районного муниципальное образование

«Листвянская средняя общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Твой Выбор»**

 10 класс

**2020-2021 учебный год**

Учитель : Привалова Елена Витальевна

1 квалификационная категория

Пояснительная записка

Необходимость реализации курса «Твой выбор» 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.

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

**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. 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.
		2. Умение оказывать сопротивление давлению средствам массовой информации и сверстникам.

**Метапредметные** результаты (УУД):

**Регулятивные УУД:**

1) Определять и формулировать цель деятельности.

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

3) 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) Способы сохранения и укрепление здоровья.

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

5) Основы развития познавательной сферы.

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

**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.

**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.  | 1 |
| 4 | Потребность. Качество жизни. Здоровье. | 1 |
| 5 | КОВИД -19, ОРВИ, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Масочный режим, термометрия, социальная дистанция | 1 |
| 6 | Химические виды зависимости. Алкоголь. | 1 |
| 7 | Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Курить – здоровью вредить. | 1 |
| 8 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 1 |
| 9 | Шалость или преступление. Уголовная и административная ответственность. | 1 |
| 10 | Что такое экология? Экология души. | 1 |
| 11 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 1 |
| 12 | Мир моих увлечений. | 1 |
| 13 | Инфекции, передающиеся половым путём. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП. | 1 |
| 14 | «Спешите делать добро». Волонтерское движение в мире | 1 |
| 15 | Семья. Брак. Права и обязанности в семье. | 1 |
| 16 | «Стоп, СПИД!» | 1 |
| 17 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки | 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.

* + 1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.- М. ВАКО, 2008.