

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»
(полное название образовательного учреждения)

Согласовано
На заседании УВЦ
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Принято на
педагогическом совете

Протокол № 9 от 31.08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности «Формирование здорового образа жизни»**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 10-11 класса(-ов)

Составитель программы:
Учитель физической культуры и ОБЖ
Мысик Борис Иванович

Пояснительная записка

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная программа разработана для реализации внеурочной деятельности в целях формирования здорового образа жизни у учащихся 10-11 классов. Срок реализации программы рассчитан на 1 год (34 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Курс ведется классным руководителем. Оптимальная численность группы 10 - 20 человек.

Цель: Формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества ребёнка.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.
- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

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).

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

Осознание обучающимися 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Модуль I . Вредные привычки как фактор риска здоровью (34 часа)

Общие вопросы

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Психостимуляторы. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Психическая и физическая зависимость. Реализация в Российской Федерации комплекса антинаркотических мер социального, экономического, медицинского, правового, психологического и административного характера, направленных на оздоровление наркоситуации. Работа государственного антинаркотического комитета. Добровольные организации по борьбе с распространением вредных привычек. Волонтерство в современной России.

Курение - вредная привычка или болезнь

Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к курению. История употребления табака в России, странах Европы. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Химический состав табачного дыма. Пассивное курение, его опасность. Курение и здоровье. Курение и потомство. Профилактические мероприятия по борьбе с курением у детей и взрослых. Разработка анкеты «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме «табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».

Алкоголь, его опасность для организма.

Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем. Алкоголизм. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и потомство. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и социальная среда. Профилактика пивного алкоголизма среди учащихся. Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных коктейлей. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. Ответственность за появление в нетрезвом состоянии в общественных местах, за распитие спиртных напитков. Правила торговли о запрете продажи алкогольных напитков и сигарет несовершеннолетним. Алкоголь и преступность. Статистика преступности среди несовершеннолетних в Кемеровской области.

Наркомания и токсикомания

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Кемеровской области, России и мире. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ. Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье человека. Наркомания и потомство. Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Как выявить наркомана на ранней стадии. Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания. Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. 14 лет – возраст, с которого уголовную ответственность несут несовершеннолетние. Проведение акции «Наркотикам – нет!» - выпуск плакатов, рисунков. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».

В программе теоретический материал подается в виде лекций или бесед, много времени отводится практическим занятиям. Это способствует лучшему закреплению материала. Важное звено в обучении – работа с литературой, документами, встречи с профессионалами. Для реализации программы используются самые разнообразные методы обучения:

- Метод дискуссии, требующий размышлений, свободных высказываний учащихся, умения внимательно слушать выступающих;
- Метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и добывать новые знания в процессе коллективных размышлений;
- Метод проблемного изложения. Проблемные вопросы учитель решает с помощью учащихся, размышляя вслух. Это побуждает школьников к логическому мышлению, соучастию в решении проблемы, к добыванию новых знаний;
- Игровой метод, стимулирующий рост мотивации к обучению;
- Частично – поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и получать новые знания путем наблюдений и обсуждений опытов, анализируя результаты исследовательского анкетирования;
- Практический метод. Выполнение практических работ, обсуждение результатов.

Проведение «круглых столов», конференций, публичные выступления, защита рефератов – все это способствует раскрепощению детей, учить держать себя, развивает творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственное отношение к обучению и взаимную требовательность.

Формы проверки и диагностики: зачеты, практические работы, деловые игры, беседы, диспуты, дискуссии, социальная практика, ролевые игры.

Методы и методики диагностики: наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ ситуации, рефлексия, экспертиза работ, совместные обсуждения, социометрия.

Тематическое планирование

Модуль I 10-11 класс Вредные привычки как фактор риска		
№	Тема раздела	Количество часов
1	Общие вопросы	8
2	Курение - вредная привычка или болезнь	10
3	Алкоголь, его опасность для организма	8
4	Наркомания и токсикомания	9
Итого		35

№	Количество часов	Тема
Раздел 1. Общие вопросы (8 часов)		
1	1	Введение. Знакомство с задачами курса.
2	2	Здоровье нации.
3	3	Слагаемые здоровья. Признаки здоровья.
4	4	Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой».
5	5	Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества.
6	6	Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость.
7	7	Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ.
8	8	Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России.
Раздел 2. Курение - вредная привычка или болезнь (10 часов)		
9	1	Краткая история развития курения.
10	2	Распространение табакокурения.
11	3	Анкетирование «Изучение отношений подростков к проблеме табакокурения».
12	4	Причины привязанности к табаку.
13	5	Состав табачного дыма.
14	6	Влияние курения на организм.
15	7	Пассивное курение.
16	8	Курение и потомство.
17	9	Как бросить курить. Что дает отказ от курения.
18	10	Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».
Раздел 3. Алкоголь, его опасность для организма (8 часов)		
19	1	История употребления алкоголя.
20	2	Мотивы и факторы употребления алкоголя.
21	3	Алкоголизм и социальная среда.
22	4	Влияние алкоголя на организм человека.
23	5	Стадии алкоголизма.
24	6	Алкоголизм и потомство.
25	7	Профилактика пивного алкоголизма среди детей.
26	8	Дискуссия «Мифы о безвредности пива».
Раздел 4. Наркомания и токсикомания (8 часов)		
27	1	История проблемы наркомании.
28	2	Социальная опасность наркомании и токсикомании.
29	3	Классификация наркотических веществ.
30	4	Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье.
31	5	Наркомания и потомство.
32	6	Токсикомания и ее последствия .
33	7	Пресс- конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков»
34	8	Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!»

Список литературы

1. Колесов Д.В.. Подросток: взросление и здоровый образ жизни.- М.: ЮНФПА, 2001
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника./ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.
3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками./ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.
3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье./ Биология в школе, 1994, №2.
4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30
- 5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.
6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2
7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
9. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.
10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.