

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска**

МБОУ г. Братска "СОШ № 13"

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС МБОУ
«СОШ №13»
Козина А.А.
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ №13»
Чайко В.И.
Приказ № 218
от 01 сентября 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

**для учащихся 11 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

«Культура здорового образа жизни»

г.Братск, 2023

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» составлена на основе:

- ✓ Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 года № 287);
- ✓ учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2023-2024 учебный год (приказ № 234 от 01.09.2023).

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 11 класса. 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 (16 часов)

Общие вопросы

Введение. Слагаемые здоровья. Признаки здоровья. Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества. Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ. Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России. Работа государственного антинаркотического комитета.

Курение - вредная привычка или болезнь

Краткая история развития курения. Распространение табакокурения. Причины привязанности к табаку. Состав табачного дыма. Влияние курения на организм. Пассивное курение. Курение и потомство. Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России. Работа государственного антинаркотического комитета.

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. 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.

Наркомания и токсикомания

Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании. 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. 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.

Модуль II. Человек и здоровье (18 часов)

Сущность здоровья и его показатели

Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем. Потребность быть здоровым. Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни. Воспитание эмоциональной сферы.

Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы. Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения. Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности, утомляемость.

Репродуктивное здоровье подростков

Как ребенок становится взрослым. Возрастные особенности подростков. Сущность полового созревания. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения. Беременность несовершеннолетних. Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. Роль воспитания в предупреждении инфекций, передаваемых половым путем.

Болезни цивилизации

Стресс как мощный фактор риска. Факторы, приводящие к стрессам у подростков. Инфекционный гепатит и меры профилактики заражения гепатитом. Статистические данные. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Доврачебная помощь. Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза.

ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Конференция старшеклассников «Здоровье – полезный выбор». Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!» Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

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.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Форма организации работы по программе «Культура здорового образа жизни» – коллективная, с использованием групповой и индивидуальной форм работы.

Основные виды учебной деятельности на занятиях:

- Беседы
- Сообщения
- Встречи с интересными людьми
- Просмотр и обсуждение видеоматериала
- Викторины
- Интеллектуально-познавательные игры
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Творческие проекты, презентации

Методы:

- игровой;
- словесный;
- частично-поисковый;
- исследовательский;
- наглядно-демонстрационный.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

– **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

– **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

– **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

– **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Тематическое планирование

Модуль I Вредные привычки как фактор риска			Модуль II Человек и его здоровье		
№	Тема раздела	Количество часов	№	Тема раздела	Количество часов
1	Общие вопросы	2	1	Сущность здоровья и его показатели	7
2	Курение - вредная привычка или болезнь	6	2	Репродуктивное здоровье подростков	5
3	Алкоголь, его опасность для организма	4	3	Болезни цивилизации	6

4	Наркомания и токсикомания	4		
Итого		16	Итого	18

Календарно - тематическое планирование		
№	Дата	Модуль I
		Вредные привычки как фактор риска
		Раздел 1
		Общие вопросы
1		Введение. Слагаемые здоровья. Признаки здоровья.
2		Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества.
3		Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ.
4		Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России. Работа государственного антинаркотического комитета.
		Раздел 2
		Курение - вредная привычка или болезнь
5		Краткая история развития курения. Распространение табакокурения.
6		Причины привязанности к табаку. Состав табачного дыма.
7		Влияние курения на организм. Пассивное курение. Курение и потомство.

8		Как бросить курить. Что дает отказ от курения.
		Раздел 3 Алкоголь, его опасность для организма
9		Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе
10		Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем.
11		Алкоголизм. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и потомство. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и социальная среда.
12		Профилактика пивного алкоголизма среди учащихся. 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.
		Раздел 4 Наркомания и токсикомания
13		Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании.
14		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.
15		Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания.
16		Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. 14 лет – возраст, с которого уголовную ответственность несут несовершеннолетние.

№	Дата	<p align="center">Модуль II</p> <p align="center">Человек и его здоровье</p>
		<p align="center">Раздел 1</p> <p align="center">Сущность здоровья и его показатели</p>
17		Народные традиции и культура здорового образа жизни.
18		Красота и здоровье. Определение гармоничности в развитии.
19		Физическое здоровье. Психическое здоровье.
20		Культура общения. Воспитание эмоциональной сферы. Как стать уверенным.
21		Нравственное и безнравственное отношение к здоровью. Методы самодиагностики состояния здоровья .
22		Гигиена труда и отдыха. Личная гигиена и гигиена быта.
23		Конференция «Здоровье - полезный выбор».
		<p align="center">Раздел 2</p> <p align="center">Репродуктивное здоровье подростков</p>
24		Возрастные особенности подростков и их поведение. Как ребенок становится взрослым.
25		Сущность полового созревания. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения.
26		Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения.
27		Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины.
28		Репродуктивное здоровье населения России.
		<p align="center">Раздел 3</p> <p align="center">Болезни цивилизации</p>
29		Стресс как мощный фактор риска. Что такое стрессоустойчивость и как ее в себе развить?
30		Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.
31		Аллергия как нарушение функций иммунной системы.
32		Предупреждение гельминтоза. Инфекционный гепатит.

		Заболевание туберкулезом.
33		Просмотр фильма «Простые правила против СПИДа». СПИД – глобальная проблема современности.
34		Здоровый образ жизни. Другой альтернативы нет.

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.