

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №3
г. Пугачева Саратовской области»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР


О.А. Лукьяненко
28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №22
от 30.08.2023 г.

Директор МБОУ
«ВОШ №3»



Н.А. Максина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мы за здоровый образ жизни».
для обучающихся 12 классов

Составитель: учитель
английского языка
Антонова О.В.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«28 »августа 2023 г.

г. Пугачев - 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» для 12 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897; (с изменениями)
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.3648-20 от 28 сентября 2020 года №28;
- План внеурочной деятельности в МБОУ «ВОШ№3»

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 человека, 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.

Программа помогает обучающимся 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 данного курса 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, 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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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

Задачи курса :

Повысить информационный уровень обучающихся по вопросам здорового образа жизни.

- Формировать у обучающихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.
- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества.
- 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.
- Данная программа разработана для реализации внеурочной деятельности в целях формирования

здорового образа жизни у учащихся 12 классов. Срок реализации программы рассчитан на 1 год (34 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы проведения занятий

В программе теоретический материал подается в виде лекций или бесед, круглых столов, пресс-конференций, просмотр и обсуждение видеофрагментов, практических работ. 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 обучающихся, 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.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
Популяризация занятий физической культурой и спортом;
Способствование преодолению вредных привычек обучающихся средствами физической культуры и занятием спортом ;
Информирование обучающихся о видах информации, способной причинить вред здоровью ;
Воспитание понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья ;
Воспитание способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели ;
Воспитание умения осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремления управлять собственным эмоциональным состоянием, оказывать первую помощь себе и другим людям.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Вредные привычки как фактор риска здоровью 34 часа

Тема 1 Общие вопросы. 8 ч.

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.

Тема 2 Курение - вредная привычка или болезнь. 10ч.

Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к табакокурению 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 обучающихся 12 класса к проблеме «табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».

Тема 3 Алкоголь, его опасность для организма. 8ч.

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 обучающихся. 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. воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности

Тема 4 Наркомания и токсикомания. 8ч.

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в, 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».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты - формирование отношения к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни. повышение уровня физического, психического и социального здоровья; формирование отношения к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Метапредметные результаты - освоение способов решения проблем творческого и поискового характера, овладение методами познания, логическими действиями и операциями (сравнение, анализ, обобщение, построение рассуждений); ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество;

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья; определение здорового образа жизни.
2. Правила питания.
3. Понятие гигиены и культуры питания.
4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.
5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека
6. Правила хранения овощей и фруктов.
7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека

Должны уметь:

1. Проводить наблюдения, исследования и эксперименты.
2. Представлять результаты в виде рефератов и презентаций.
3. Участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично защищать свою творческую работу.
4. Использовать полученные знания и навыки в практической деятельности.
5. Работать с Интернет- ресурсами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
1	Общие вопросы	8	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org	
2	Курение - вредная привычка или болезнь	10	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/	
3	Алкоголь, его опасность для организма	8	http://soshgastello.ru/zdorovyj-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/	
4	Наркомания и токсикомания	8	spo.1september.ru	
всего		34		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по программе курса внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни»

№ п/п	тема	Кол часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Общие вопросы	8	сен		http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
1\1	Введение. Знакомство с задачами курса.	1	4	лекция.	http://satinoschool.narod.ru/test1/plaa1.html - http://health.best-host.ru/
2\2	Здоровье нации	1	11	беседа	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
3\3	Слагаемые здоровья. Признаки здоровья.	1	18	просмотр и обсуждение видеосфрагментов.	spo.1september.ru
4\4	Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой».	1	25	Практическое занятие.	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
5\5	Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества	1	Окт 2	лекция.	http://satinoschool.narod.ru/test1/plaa1.html - http://health.best-host.ru/
6\6	Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость.	1	9	лекция	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
7\7	Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ.	1	16	беседа	spo.1september.ru
8\8	Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России.	1	23	просмотр и обсуждение видеосфрагментов.	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
	Курение - вредная привычка или болезнь	10			
9\1	Краткая история	1	Ноя 6	Круглый стол.	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni

	развития курения.				zhizni http://www.edu.rin.ru/
10\2	Распространение табакокурения.	1	13	Беседа	spo.1september.ru
11\3	Анкетирование «Изучение отношений подростков к проблеме табакокурения».	1	20	Практическая работа	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
12\4	Причины привязанности к табаку.	1	27	просмотр и обсуждение видеофрагментов	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/
13\5	Состав табачного дыма.	1	Дек 4	Круглый стол.	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
14\6	Влияние курения на организм.	1	11	Беседа	spo.1september.ru
15\7	Пассивное курение.	1	18	Познавательный час	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
16\8	Курение и потомство.	1	25	просмотр и обсуждение видеофрагментов	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/
17\9	Как бросить курить. Что дает отказ от курения.		Янв 15	Круглый стол.	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
18\10	Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».	1	22	Практическая работа	spo.1september.ru
	Алкоголь, его опасность для организма	8			
19\1	История употребления алкоголя.	1	29	просмотр и обсуждение видеофрагментов	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
20\2	Мотивы и факторы употребления алкоголя.	1	Фев 5	Круглый стол.	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/
21\3	Алкоголизм и социальная среда.	1	12	Беседа	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
22\4	Влияние алкоголя на организм человека.	1	19	Лекция	spo.1september.ru
23\5	Стадии алкоголизма	1	26	просмотр и обсуждение	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org

				видеофрагментов	
24\6	Алкоголизм и потомство.	1	Март 4	просмотр и обсуждение видеофрагментов	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/
25\7	Профилактика пивного алкоголизма среди детей.	1	11	Круглый стол.	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
26\8	Дискуссия «Мифы о безвредности пива».	1	18	Круглый стол.	spo.1september.ru
	Наркомания и токсикомания	8			
27\1	История проблемы наркомании.	1	Апр 1	просмотр и обсуждение видеофрагментов	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
28\2	Социальная опасность наркомании и токсикомании.	1	8	Круглый стол.	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/
29\3	Классификация наркотических веществ.	1	15	просмотр и обсуждение видеофрагментов	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
30\4	Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье.	1	22	Круглый стол.	spo.1september.ru
31\5	Наркомания и потомство.	1	6	Беседа	http://festival.1september.ru/ - http://www.school-obz.org
32\6	Токсикомания и ее последствия.	1	13	Лекция	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html - http://health.best-host.ru/
33\7	Пресс-конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков»	1	20	Пресс-конференция	http://soshgastello.ru/zdorovyi-obraz-zhizni http://www.edu.rin.ru/
34\8	Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!»	1	24	Практическая работа	spo.1september.ru

Методическое обеспечение

Литература

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ.
3. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. <http://soshgastello.ru/zdorovyj-obraz-zhizni> <http://www.edu.rin.ru/>
2. spo.1september.ru
3. <http://festival.1september.ru/> - <http://www.school-obz.org>
4. <http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html> - <http://health.best-host.ru/>