

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №16 г.Бирюсинска

Утверждено и.о. директора

МКОУ СОШ №16

Логинова В.А. \_\_\_\_\_

Программа внеурочного курса «Здоровое поколение»

Срок реализации 2 года

10-11 класс

Программа составлена учителем ОБЖ Бурнашовой Н.Г.

Бирюсинск, 2023 г

## Пояснительная записка

**Актуальность.** В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа реализуется, в том числе и через внеурочную деятельность. Необходимость реализации образовательного курса «Здоровое поколение» продиктована многими причинами. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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 по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цель:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

**Задачи:**

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Планируемые результаты:**

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 учащихся 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **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 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. *Коммуникативные УУД:***

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **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 всем его проявлениях.

## **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания,

режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровое поколение» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

**Сроки реализации:** 2 года

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- 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 проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое поколение»**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
1	8 класс Здоровый образ жизни	10	5	5
2	Питание – основа жизни	9	3	6
3.	Нравственное здоровье	10	7	3
4.	Психическое и социальное здоровье	5	0	5
5.	9 класс Здоровый образ жизни	10	5	5
6.	Культура потребления медицинских услуг	10	7	3
7.	Нравственное здоровье	10	6	4
8	Психическое и социальное здоровье	4	0	4
9	Итого	68	33	35

**Класс: 10****Количество часов: 34 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Здоровый образ жизни (10 часов)</b>			
1-2	Рабочее место и время	Беседа с	познавательльно -

		элементами дискуссии	коммуникативный
3	Учись беречь время	Беседа с элементами дискуссии, тест	познавательно - развивающий
4-5	Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	познавательно - развивающий
6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	познавательно - исследовательский
7-8	Азбука безопасности	Беседа	практический
9	Где чистота, там здоровье!	Беседа	познавательно - коммуникативный
10	Олимпиадник	Игра-викторина	познавательно - развивающий
<b>Питание – основа жизни (8 часов)</b>			
11	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	Викторина	познавательно - развивающий
12-13	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом	Презентация	познавательно - исследовательский
14	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
15	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд	Ситуативный практикум	познавательно - исследовательский
16	Про еду и не только	Викторина	практический
17	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	познавательно - коммуникативный
18	Элементы жизни	Викторина	познавательно - развивающий
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>			
19	О друзьях и дружбе	Беседа	познавательно - коммуникативный
20-21	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательно - исследовательский

22	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
23	Значение ювенальной юстиции	Беседа	познавательно - развивающий
24	Совесьть – это категория нравственная	Беседа	познавательно - коммуникативный
25-26	Зависимость. Болезнь. Лекарства	Беседа	познавательно - исследовательский
27-28	Как сказать вредной привычке «нет»	Беседа -тренинг	практический
29	В чем залог твоего успеха	Занятие –ролевая игра	познавательно - исследовательский
<b>Психическое и социальное здоровье (5 часов)</b>			
30	Как у вас с вниманием?	Беседа - Тестирование	регулятивно - познавательный
31	Кто там думает левым?	Беседа - Тестирование	познавательно - исследовательский
32	Компьютерная зависимость, что это?	Беседа - Тестирование	познавательно - развивающий
33	Умеете ли вы слушать?	Беседа - Тестирование	познавательно - исследовательский
34	Телевидение ваш друг?	Беседа - Тестирование	практический

**Класс: 11**

**Количество часов: 34 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Здоровый образ жизни (10 часов)</b>			
1	История видов спорта	Беседа	познавательно - коммуникативный
2	Скажи: «Нет!» (Влияние	Беседа с элементами	познавательно -



	вредных привычек на здоровье)	проектной деятельности	развивающий
3	Пьянство или Питание	Занятие - версия	познавательный - исследовательский
4	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	регулятивно - познавательный
5	Тренируем ум	Ситуативный практикум	познавательный - исследовательский
6	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	познавательный - исследовательский
7	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	Ситуативный практикум	познавательный - развивающий
8	Активный и пассивный отдых	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
9	Спортивные игры	Соревнования, эстафеты	развивающий
10	Веселый арбузник	Викторина	познавательный - исследовательский
<b>Культура потребления медицинских услуг (10 часов)</b>			
11	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	Доклады обучающихся	познавательный - развивающий
12	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
13	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	познавательный - коммуникативный
14	Как избежать отравлений?	Занятие - версия	познавательный - исследовательский
15	Первая помощь при отравлениях	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
16	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка	Деловая игра	познавательный - развивающий
17	Химическая зависимость Наркомания – знак беды	Беседа с элементами дискуссии	познавательный - исследовательский
18	Влияние спорта на здоровье	Беседа	познавательный -

	человека		коммуникативный
19	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	познавательный - развивающий
20	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	практический
<b>Нравственное здоровье(10 часов)</b>			
21	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	регулятивно - познавательный
22	В гостях у народов России	Беседа	познавательный - коммуникативный
23	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательный - исследовательский
24	Внешний вид – залог здоровья	Инсценировка	практический
25	Я и закон	Деловая игра	познавательный - развивающий
26	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	познавательный - коммуникативный
27	Безопасное поведение на дороге	Презентация	познавательный
28	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	Беседа с элементами дискуссии	познавательный - исследовательский
29	Безопасное поведение в лесу	Тестирование	практический
30	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
<b>Психическое и социальное здоровье(4 часа)</b>			
31	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	познавательный - исследовательский
32	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	познавательный - развивающий
33	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни	Беседа Тестирование	познавательный - коммуникативный
34	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	Беседа Тестирование	практический