ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4
т/ф (812) 778-21-31
ИНН 7816167751 КПП 781601001

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 553

_____А.А. Судаков

Приказ №115 от «31» августа 2021 г.

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

направление «Спортивно-оздоровительное»

для учащихся 9 класса

учитель Замосковская Н.В.

Санкт-Петербург – 2021 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Общая характеристика курса	5
1.4.	Место курса в учебном плане	7
1.5.	Планируемые результаты освоения	7
1.6.	Содержание программы	9
2.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса	11
3.	Календарно-тематическое планирование	12

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (для V –IX классов),
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»,
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
6. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»,
7. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
8. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от

09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021 - 2022 учебный год»,

9. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021 - 2022 учебный год»,

10. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт– Петербурга от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021 - 2022 учебном году»,

11. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»,

12. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,

13. Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

14. Учебным планом ООО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2021-2022 учебный год,

15. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

1.2. Цели и задачи

Рабочая программа «Здоровый образ жизни» разработана на основе программы дополнительного образования «Здоровый образ жизни», направление «Спортивно-оздоровительное», составитель Хоцкина Наталья Михайловна, учитель биологии, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №23 г. Томска

Цель: Формирование здорового образа жизни.

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.

1.3. Общая характеристика курса

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 разработана в целях формирования здорового образа жизни у учащихся.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – био-

социальное 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.

Программа формирования норм и навыков здорового образа жизни имеет комплексный и непрерывный характер, побуждает школьников к активным и сознательным действиям, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ от образа жизни, от поведения, наносящего вред своему здоровью, здоровью окружающих и окружающей среде;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровому образу жизни.

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

№	Название модуля. Раздел	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
Вредные привычки как фактора риска				
2	Раздел 1.Общие вопросы	2	3	5
3	Раздел 2.Курение - вредная привычка или болезнь	5	5	10
4	Раздел 3. Алкоголь, его опасность для организма	5	5	10
5	Раздел 4. Наркомания и токсикомания	4	4	8
	Итого	17	17	34

Мониторинг реализации программы

Таблица 1. Параметры оценивания. Личная карта результативности.
Фамилия, имя ученика_____

Освоение разделов программы

Модуль

Формирование знаний, умений, навыков,	максимально 5 баллов	Формирование метапредметных способов деятельности	максимально 5 баллов	Развитие личностных свойств и способностей	максимально 5 баллов	Воспитанность (формирование гуманистического отношения)	максимально 5 баллов	Развитие компетенций	максимально 5 баллов
Термины		Выбор		Устная речь		К своему здоровью		Инфомационная	
Понятия		Анализ		Письменная речь		К обществу		Коммуникативная	
Приемы		Синтез		Кругозор		К знаниям		Решения проблем	
Алгоритмы действий		Сопоставление		Познавательная активность		К труду		Саморазвития	
Навыки планирования		Сравнение		Гибкость мышления		К прекрасному		Самообразования	
Навыки организации		Рефлексия		Оригинальность					
				Критичность					
				Активность					
				Самостоятельность, стремление к самоактуализации					
				Творчество					

Таблица 2. Сводная карта результативности освоения программы «Здоровый образ жизни»

№	Фамилия, имя ученика	**Общий балл**					
		Освоение разделов программы	Формирование знаний умения навыков	Формирование метапредмет-ных **способов** деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность (формирование гуманистического отношения)	Развитие компетенций (ИКТ, коммуникативных, решения проблем, самообразования)
1							

1.4. Место курса в учебном плане

Количество часов – 1 час в неделю, за год (34 недели) – 34 занятия.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

1.6. Содержание программы

Теоретический курс.

Введение (1час)

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Проводится инструктаж по технике безопасности.

Вредные привычки как фактор риска здоровью (33часа)

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.

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.

Наркомания и токсикомания

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Санкт-Петербурге, России и мире. Виды наркотиче-

ской зависимости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ и токсикосредств. 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. Стереотипы поведения с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания.

Понятие административного правонарушения. Возраст, с которого наступает административная ответственность. 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 Санкт-Петербурге. Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. 14 лет – возраст, с которого уголовную ответственность несут несовершеннолетние**.**

Практический курс

Здоровье нации и вредные привычки. Разработка анкеты «Самооценка учащимися здорового образа жизни по различным составляющим». Проведение анкетирования среди обучающихся 5-7 классов, анализ полученной информации и обсуждение результатов.

Основные виды психоактивных веществ (ПАВ). Разработка анкеты для обучающихся 7 – 11 классов с целью определения уровня осведомленности подростков о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики. Проведение анкетирования и анализ полученной информации. Подготовка и проведение дискуссии «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни».

Позиция государства и общества в вопросе профилактики вредных привычек и употребления наркотиков. Ознакомление с основными задачами Государственного антинаркотического комитета, образованным Указом президента РФ «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» от 20 октября 2007 г.

Курение, его опасность для организма. Разработка анкеты «Изучение отношений подростков 8-9 классов к проблеме табакокурения», анкетирование и анализ полученной

информации. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками». Участие в программе « Мы за жизнь без табака»

Алкоголь, его опасность для организма. Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных коктейлей. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками». Дискуссия «Мифы о безвредности пива».

Наркомания и токсикомания. Проведение акции «Наркотикам – нет!» - выпуск плакатов, рисунков. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».

2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

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.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1.	**Введение.** Знакомство с задачами курса. Инструктаж по ТБ	1	**Инструктаж по ТБ**	
Вредные привычки как фактор риска, 33 ч.				
Раздел 1. Общие вопросы, 5ч.				
2.	Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества	1	Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Психостимуляторы. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Пси-хическая и физическая зависимость. Реализация в Российской Федерации комплекса антинаркотических мер социального, экономического, медицинского, правового, психологического и административного ха-рактера, направленных на оздоровление наркоситуации. Работа государственного анти-наркотического комитета. Добровольные организации по борьбе с распространением вредных привычек. Волонтерство в современной России.Разработка анкеты для обучающихся 8-9 классов с целью определения уровня осведомленности подростков о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики. Проведение анкетирования и анализ полученной информации.	
3.	Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость	1		
4.	Реализация комплексных мер на оздоровление в РФ наркоситуации. Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ	2		
5.				
6.	Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России.	1		
Раздел 2. Курение - вредная привычка или болезнь, 10 ч. **8**				
7.	Краткая история развития курения	1	Курение - вредная привычка или болезнь Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к куре-нию. 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 8 –9 классов к проблеме табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. Проект «Мы за жизнь без табака» Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками»	
8.	Распространение табакокурения	1		
9.	Причины привязанности к табаку	1		
10.	Состав табачного дыма	1		
11.	Влияние курения на организм	1		
12.	Пассивное курение	1		
13.	Курение и потомство	2		
14.				
15.	Как бросить курить. Что дает отказ от курения	2		
16.				
Раздел 3. Алкоголь, его опасность для организма, 10 ч.				
17.	История употребления алкоголя	1	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	
18.	Мотивы и факторы употребления алкоголя	1		
19.	Алкоголизм и социальная среда	1		
20.	Влияние алкоголя на организм человека	2		
21.				
22.	Стадии алкоголизма	1		

23.	Алкоголизм и потомство	2	алкоголизма среди учащихся. Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных напитков. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. Дискуссия «Мифы о безвредности пива». Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».	
24.				
25.	Мифы о пиве. Профилактика пивного алкоголизма среди детей	2		
26.				
Раздел 4. Наркомания и токсикомания, 8 ч.				
27.	История проблемы наркомании.	1	Наркомания и токсикомания Меры профилактики. Виды наркотической зависи-мости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ и токсико-средств. Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье человека. Нарко-мания и потомство. Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Понятие административного правонарушения. Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!» Пресс- конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков»	
28.	Социальная опасность наркомании и токсикомании. Состояние наркомании в мире, России, Санкт-Петербурге	1		
29.	Классификация наркотических веществ	1		
30.	Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье	1		
31.	Наркомания и потомство	2		
32.				
33.	Токсикомания и ее последствия	2		
34.				