

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лукояновская средняя школа № 1

Рассмотрена Педагогическим советом
МБОУ Лукояновская СШ №1
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждена:
Приказом № 267
от «30» августа 2023 г.

Приложение
к программе курса внеурочной деятельности «ЗОЖ»
по формированию социально-позитивного поведения
у подростков

/для 8 класса 1 год обучения/

(Составлено на основе методического пособия «Вектор» Нижний Новгород НИРО 2016)

Автор:
учитель Кашаева О.В.

г. Лукоянов,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Вектор. Формирование социально-позитивного поведения у старших подростков» составлена на основе Программы формирования социально-позитивного поведения у старших подростков «Вектор», разработанной сотрудниками ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», научный руководитель – доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО Ольга Семеновна Гладышева.

В настоящее время целый ряд нормативных документов, включая Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ), Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999г. №52-ФЗ, ред. от 05.06.2012г.), требования Федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования (ФГОС НОО и ООО), а также задачи, поставленные национальной образовательной инициативой «Наша новая школа», государственной программой РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, обязывают педагогов работать над формированием у обучающихся и воспитанников устойчивых установок на здоровый образ жизни и уделять особое внимание профилактике возникновения у них вредных привычек и зависимостей (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков).

Программа опирается на методическое пособие, предназначенное для проведения занятий со старшими подростками в ходе реализации программы воспитания и социализации, являющейся составной частью Основной образовательной программы (ООП) основной школы. В качестве одного из важных направлений воспитания данная программа предусматривает формирование у обучающихся экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни и проведение соответствующей просветительской, методической и профилактической работы с участниками образовательного процесса.

Актуальность программы.

В обществе отмечается серьезное обострение проблем социальной дезадаптации детей и молодежи, результатом которой является, в частности, ежегодный рост числа правонарушений, совершаемых несовершеннолетними. Употребление молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью нации.

Цель программы: формирование у обучающихся и воспитанников старшего подросткового возраста ценностей здорового и безопасного образа жизни и приобретение ими социальных компетентностей для выбора и реализации социально-позитивного поведения.

Программа формирования социально-позитивного поведения у старших подростков базируется **на принципах:**

- возрастного соответствия;
- вариативности;

- модульности
- личностно - деятельностного подхода.

Теоретическую и методологическую основу программы составляют:

- экологический принцип гармоничной взаимосвязи здоровья человека с природой и социумом;
- теория познания;
- принципы возрастной физиологии и психологии;
- теория эффективного общения и основы конфликтологии;
- принцип ответственности;
- теория принятия решений.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа «Вектор», определяют ее содержательный, технологический и методический аспекты.

Содержательный аспект	Технологический аспект	Методический аспект
Стержневым понятием является «ответственность собственного выбора поведения». Под данным понятием следует понимать целостное качество, основанное на комплексе взаимосвязанных и взаимозависимых установок. Все, что происходит с одной из установок поведения, обязательно влияет на все остальные как части единого целого. Важным моментом обучения является развитие представления об экологическом единстве человека с природой и социумом, о гармонизации этих взаимоотношений как основы здорового, экологически целесообразного поведения.	Использование интерактивно-деятельностных технологий обучения, основанных на режиме диалога и сотрудничества обучаемого и обучающего.	Использование активных форм обучения, базирующие на деятельности, позволяющие обучаемому включиться в процесс освоения знаниями самостоятельно. Не исключает использование традиционных форм работы: лекция, чтение текстов и т.д. Предпочтение отдается различным формам групповой работы (обсуждение в группах, мозговой штурм, ролевые игры, т.д). Использование: - занятий с элементами тренинга; - проектного метода; - приемов ТРКМ - наглядных пособий

Программа «Вектор» рассчитана на 1 год обучения, включая модули 1,2,3,4,5, и 9 методического пособия, (34 часа, из них 5* часов – резервное время, которое используется для анкетирования учащихся, участие в акциях, агитбригаде по ЗОЖ). Занятия планируются для учащихся (7)8 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу во внеурочное время, в системе классных часов, а также в ходе интеграции Программы «Вектор» в содержание предметной области «Биология. 8 класс» (Т.6. Опора и движение. Т.9. Дыхание. Т.10. Пищеварение. Т.16. Человек и его здоровье).

Требования к уровню подготовки учащихся:

- придерживаться здорового и безопасного образа жизни;
- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- знать приемы первой медицинской помощи;
- вести активный позитивный образ жизни в социуме.

Планируемые результаты:

- изменение целевых и ценностных установок подростков с ориентацией на здоровый и безопасный образ жизни, сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих, а также «здоровья» планеты Земля;
- получение теоретических знаний о здоровье, здоровом и безопасном образе жизни и практических навыков его сохранения;
- овладение умениями принимать решения в сложных жизненных ситуациях, руководствуясь отношением к здоровью как одной из высших ценностей человеческого бытия;
- овладение навыками эффективного общения, умениями выходить из конфликта в рамках коммуникативной компетентности;
- формирование и развитие навыков самостоятельной деятельности, самооценки, целеполагания, самостоятельного познания и мышления, что является основой готовности к личному самоопределению;
- формирование социально- позитивных жизненных установок что демонстрирует освоенность социальных норм и правил поведения в обществе.

Результативность обучения оценивается различными видами анкет, которые помогут оценить усвоение учащимися содержание занятий, уровень развития их ценностных установок. Практические навыки и умения контролируются при решении проблемных ситуаций, выполнении самостоятельных работ, разработке и реализации социально значимых проектов.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового и безопасного образа жизни.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В комплект **технических и информационно-коммуникативных средств обучения** входят: компьютер, выход в Интернет, мультимедиа проектор, интерактивная доска, компьютерные презентации учителя к занятиям.

Структура и содержание учебно-методического пособия (1 год обучения)

№ п/п	Модуль: номер, тема	Содержание модуля
1	1.Твой жизненный выбор	1. Твои жизненные ценности. 2. Здоровое поведение. 3. Принятие решения. 4. Как научиться принимать решения?
2	2. Общение и конфликты.	1. Общение людей. Правила взаимодействия. 2. Конфликты в нашей жизни и их причины. 3. Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения? 4. Как выйти из конфликта. 5. Как помочь конфликтующим. 6. Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты.
3	3. Здоровое питание и твой внешний облик.	1. Зачем мы едим? 2. питание и болезни. 3. Здоровые привычки питания. 4. Ешьте разнообразную пищу. 5. Поддерживайте здоровый вес.
4	4. Движение и здоровье человека.	1. Активный образ жизни. Движение. 2. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка. 3. Активный отдых. Дискотека. 4. Травмы при активном движении. Приемы ПМП. 5. Закаливание. Виды закаливающих процедур.
5	5. Ответственность за свою жизнь или курение?	1. Портрет курильщика. 2. Как влияет курение на внешность и на состояние внутренних органов человека. 3. Физиологические последствия курения. 4. Антиреклама курения.
6	Здоровье и алкоголь/наркотики	1. Место, которое ты хочешь занять в обществе и вредные привычки. 2. Аспекты здоровья. 3. Алкоголь и аспекты здоровья.

		4.Влияние наркотиков на организм. 5.Алкоголь и здоровье человека. 6.Наркотики и подросток 7.Алкоголь и общество. 8.Решения, которые мы принимаем 9.Ты в борьбе за самого себя.
7	Взрослая жизнь-это ответственность	1.Готов ли ты любить? 2.Любить ,доверять и быть ответственным. Здоровье и опасности. СПИД. 3.Твоя семья в настоящем и будущем.Общение родителей и детей.

КТП на 2023-2024

	Тема	дата
	Модуль 1.Твой жизненный выбор	
1	Твои жизненные ценности	
2	Здоровое поведение	
3	Принятие решений	
4	Как научиться принимать решения	
	Модуль 2.Общение и конфликты	
5	Общение людей. Правила взаимодействия	
6	Конфликты в нашей жизни и их причины.	
7	Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения.	
8	Как выйти из конфликта. Как помочь конфликтующим.	
9	Что ты выбираешь в жизни и почему. Твои приоритеты.	
	Модуль 3.Здоровое питание и твой внешний облик.	
10	Зачем мы едим.	
11	Питание и болезни.	
12	Здоровые привычки питания	

13	Ешьте разнообразную пищу.	
14	Поддерживайте здоровый вес.	
	Модуль 4. Движение и здоровье человека.	
15	Активный образ жизни. Движение.	
16	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	
17	Активный отдых. Дискотека.	
18	Травмы при активном движении. Приемы первой медицинской помощи.	
19	Закаливание. Виды закаливающих процедур.	
	Модуль 5. Ответственность за свою жизнь или курение.	
20	Портрет курильщика.	
21	Как влияет курение на внешность и организм курильщика.	
22	Физиологические последствия курения	
23	Антиреклама курения.	
	Модуль 6. Здоровье и алкоголь/наркотики.	
24	Место, которое ты хочешь занять в обществе и вредные привычки.	
25	Аспекты здоровья.	
26	Алкоголь и аспекты здоровья.	
27	Влияние наркотиков на организм.	
28	Алкоголь и здоровье человека.	
29	Наркотики и подросток	
30	Алкоголь и общество.	
31	Решения, которые мы принимаем	
32	Ты в борьбе за самого себя.	09.05
	Модуль 7. Взрослая жизнь-это ответственность	
33	Готов ли ты любить?	16.05
34	Любить, доверять и быть ответственным? Здоровье и опасности. СПИД.	16.05
35	Твоя семья в настоящем и будущем. Общение родителей и детей.	23.05

Структура и содержание учебно-методического пособия (2 год обучения)

№ п/п	Модуль: номер, тема	Содержание модуля
1	6. Здоровье и алкоголь.	1. Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости. 2. Аспекты здоровья. 3. Алкоголь и аспекты здоровья. 4. Влияние наркотиков на здоровье. 5. Алкоголь и организм человека. 6. Наркотики и подросток. 7. Алкоголь и общество. 8. Решения, которые мы принимаем. 9. Ты в борьбе за самого себя.
2	7. Взрослая жизнь – это ответственность.	1. Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным. 2. Сексуальность: здоровье и опасности. СПИД. 3. Твоя семья в настоящем и в будущем. 4. Общение родителей и детей.
3	8. Ты и природа.	1. Твое поведение и загрязнение окружающей среды. 2. Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние. 3. Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние (2ч). 4. Пирамида.
4	9. Твой выбор – твое будущее.	1. Самоорганизация подростками своего времени. 2. Как правильно оценить свои возможности? 3. Главные ценности, которые будут определять твою жизнь. 4. Цели и выбор пути. 5. Жизнь – это ответственность за свое поведение.

КАРТА
реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности
«ЗОЖ» в 8 Б классе

Руководитель курса ВУД Галкина И. А.

за 2021-2022 учебный год

№ п/п	ФИ учащегося	Критерии оценивания по уровням					Уровень освоения программы	Примечание
		Сформированность представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье	Умение выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельного поддерживать свое здоровье	Сформированность представлений о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, умение школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.	Представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.	Сформированность навыков позитивного коммуникативного общения		
		Сформированность навыков осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье	Сформированность представлений о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта		Сформированность навыков противостояния негативному влиянию	Сформированность представлений об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.		

					сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)			
1	Аброшнова Елизавета							
2	Арбузова Карина							
3	Варасёв Дмитрий							
4	Варганова Анастасия							
5	Давыдов Никита							
6	Добрынин Никита							
7	Ершов Антон							
8	Захарова Ульяна							
9	Кайнов Иван							
10	Карякина Ксения							
11	Ларина Варвара							
12	Лимин Даниил							
13	Малашина Анна							
14	Малышева Виктория							
15	Мартьянова Анастасия							
16	Мельник Александр							
17	Морозова Алина							
18	Морщинов Андрей							
19	Моряшова Анастасия							
20	Норовяткина Мария							
21	Тарасова Алёна							
22	Тумасян Артём							
23	Храмов Дмитрий							

Рабочую программу курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» освоили _24 человека.

Образовательные результаты внеурочной деятельности учащихся могут быть трёх уровней.

Первый уровень (основная функция – формирование; познавательная) – школьник знает и понимает учебный материал.

Второй уровень (основная функция – формирование личностного отношения) – позитивное отношение к учебному материалу.

Третий уровень (основная функция – деятельностная) – школьник самостоятельно действует в данном направлении.

Критерии оценки

Низкий уровень 1 уровень.

Удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений,

участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень 2 уровень.

Достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень 3 уровень.

Свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике