

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Усольская средняя школа

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности в 7-8 классах

"В мире вредных привычек"

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков, старших школьников актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Курс внеурочной деятельности для предпрофильной подготовки воспитанников седьмого и восьмого классов посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 17 часов.

Программа курса внеурочной деятельности предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью воспитанников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Основная цель элективного курса – воспитание у воспитанников: Культуры отношения к своему здоровью (культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение).

Программа курса внеурочной деятельности предлагает решение следующих учебно-познавательных задач:

- расширение теоретических знаний школьников в образовательной области “Мое здоровье в моих руках;
- создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
- обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
- способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

Рекомендуемые формы организации занятий:

- составление проектов по темам исследований;
- проведение исследований и составление презентаций по темам исследования;
- умение добывать биологическую информацию с помощью ИКТ;
- оформление и защита исследовательских работ учащихся;
- проведение научно-практической конференции по теме элективного курса, с использованием

стендовых проектов.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа). В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

По итогам внеурочного курса учащиеся должны знать:

- понятия: здоровье, здоровый образ жизни;
- факторы, разрушающие и укрепляющие здоровье;
- химический состав табака и его воздействие на организм подростка;
- вредные привычки и их профилактика.

По итогам внеурочного курса учащиеся должны уметь:

- объяснять роль и значение здорового образа жизни в развитии общества и человека;
- объяснять роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами являются социально значимые качества, индивидуально-личностные позиции и ценностные установки, раскрывающие отношение к окружающему миру, систему норм и правил общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметными результатами являются универсальные знания по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов.

Предметными результатами являются:

- овладение теоретическими понятиями в области экологии;
- умение ориентироваться в изучаемых объектах окружающей среды;
- умение рационально использовать природные ресурсы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- составление буклетов, памяток, реклам по охране окружающей среды;
- проведение выставок работ учащихся в классе, школе, СДК;
- участие в районных и школьных конкурсах проектов, исследовательских работ, конференциях и фестивалях.

Показателями результативности программы могут служить:

- Количество и качество творческих, проектных и исследовательских работ.
- Участие школьников в экологических и биологических олимпиадах и конкурсах.
- Динамика участия школьников в экологических и биологических олимпиадах и конкурсах.
- Практическая включенность детей в экологическую деятельность школы.
- Результаты мониторинга и анкетирования детей (приложение).
- Оценка результативности.

- Мониторинг (входящий, промежуточный и итоговый в течение года) (приложение).
- Рейтинговая система.
- Самооценка и рефлексия (отзывы детей, рефлексии).
- Разные формы оценивания (тестовые задания по разным предметам).

Содержание курса

Раздел 1. Введение. Гигиена (3 часа)

Проведения первичной диагностики «Вредные привычки издоровье», с целью сбора имеющейся информации о знаниях в области социально –негативных явлений.

Раздел II. Вредные привычки. (9 часов в 7 кл. и 10 часов в 8 кл.)

Основная цель раздела научить обучающихся способам сопротивления давлению со стороны окружающих. Вместе с детьми выработать эффективные способы отказа сопротивления давлению. В раздел входит практическое задание, где дети, разделившись на группы, разыгрывают ситуации, как сопротивляться давлению и как сказать «нет». Какой вред алкоголь приносит здоровью, почему подростки начинают употреблять алкоголь и его негативные последствия для организма. Творческая работа в группах по созданию рисунков на тему «Мы за здоровый образ жизни!» предполагает формирование у детей активной жизненной позиции. Активизация и повышение качества работы по профилактике алкоголизма и других ПАВ.

Раздел III. Бич XXI века (4 часа в 7 и 2 часа в 8 кл.)

Знакомство учеников с понятием психоактивное вещество (ПАВ), последствия употребления ПАВ на человеческий организм. В раздел входят выполнение практического задания, например, создание коллажа на тему «Я и моё будущее» с целью формирования у детей активной жизненной позиции.

Раздел IV. Научные основы труда и отдыха (3 часа в 7 кл.) Цель раздела способствовать постановке учениками личной цели – быть здоровыми, добиться понимания детьми, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни.

Подведение итогов, обсуждение.

Календарно - тематическое планирование (7 класс)

№	Дата	Название темы	Кол.ч ас
1	7.09	Введение. Здоровье как одна из главных ценностей человека.	1
Раздел I. Гигиена (2 часа)			
2	14.09	Задачи современной гигиены.	1
3	21.09	Физкультура и здоровье	1
Раздел II. Вредные привычки. (9 часов)			

4	28.09	Вредные привычки.	1
5	5.10	Вред и польза жевательной резинки.	1
6	12.10	Курение.	1
7	19.10	Причины курения.	1
8	26.10	Алкоголь – разрушитель организма.	1
9	9.11	Детский и подростковый алкоголизм.	1
10	16.11	Понятие о наркомании.	1
11	23.11	Понятие о токсикомании.	1
12	30.11	Семинар «Отказ от вредных привычек»	1
Раздел III. Бич XXI века (3 часа)			
13	7.12	Влияние сотовых телефонов	1
14	14.12	Компьютер – друг или враг.	
15	21.12	Виртуальная реальность – симулятор жизни.	
Тренинг здорового образа жизни			
16	28.12	Тренинг здорового образа жизни	1

Календарно - тематическое планирование (8 класс)

№	Дата	Название темы	Кол.ч ас
1		Введение. Значение здоровья для человека.	1
Раздел I. Гигиена (2 часа)			
2		Личная гигиена	1
3		Значение физкультуры и её влияние на здоровье.	1
Раздел II. Вредные привычки. (10 часов)			
4		Природа возникновения и виды вредных привычек,	1
5		Табакокурение и его последствия.	1
6		Модный табак: вейп, кальян, соли.	1
7		Почему человек курит?	1
8		Алкоголь и общество.	1
9		Детский и подростковый алкоголизм.	1
10		Наркомания и её виды.	1
11		Наркотическая зависимость. Пути решения проблем.	1
12		Токсикомания, её опасность.	1
13		Семинар «Отказ от вредных привычек»	1

Раздел III. Бич XXI века (2 часа)			
14		Опасные гаджеты.	1
15		Асоциальное поведение подростков.	1
Раздел IV. Научные основы труда и отдыха (3 часа)			
16		Режим труда и отдыха. Работоспособность	1
17	2.	Тест: Волевой ли вы человек?	1
18	3.	Тренинг здорового образа жизни	1