

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РУГЕЛЬДИНСКАЯ СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ругельдинская СОШ»
Курбанов М.А.
«*Магомедов*» 20 22 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительной направленности

«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Магомедаминова Айшат Магомедовна,
педагог дополнительного образования

с.Ругельда 2022-2023уч.г

РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Здоровое поколение» направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и нравственным ценностям и имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы

В условиях свободного выбора, созданного новыми общественно-экономическими условиями развития страны, у молодежи появилось много новых возможностей для самореализации. Вместе с тем, явно проявился целый ряд угроз молодым, еще не сформировавшимся личностям. Ситуация с наркотиками, агрессивностью и криминализацией требует от педагогов активного участия в формировании безопасной среды для детей и подростков, включенности в профилактическую и просветительскую деятельность. Необходимы обучающие программы по предупреждению молодого поколения о существующих на их пути опасностях, по формированию навыков безопасного поведения и созданию альтернативы в виде социально-значимой деятельности.

Программа «Здоровое поколение» ориентирована на эффективное решение актуальных проблем подростка, способствует его нравственному развитию и социальной адаптации.

В программе «Здоровое поколение» понятие здоровья рассматривается «в качестве оптимальной предпосылки (условий) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете, его самоосуществления на Земле. Главный принцип развития здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью здоровья свою миссию.

Таким образом, в понятие «здоровье» сегодня следует включать и конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни, делают ее более благополучной, и позволяют достигать высокой степени самореализации».

Для здоровья молодого человека сегодня наибольшую опасность представляют:

- агрессия и насилие;
- конфликты;
- наркотики и алкоголь;
- инфекционные заболевания, связанные с употреблением наркотиков (гепатиты, ВИЧ-инфекция и другие).

Отличительные особенности программы

Образовательная программа «Здоровое поколение», основываясь на личностно-ориентированном подходе, помогает подростку выработать свои защитные механизмы.

Реализация данной программы позволяет подросткам разработать собственную жизненную стратегию по предотвращению негативного влияния социальных, психологических и личностных факторов на сохранение и укрепление своего здоровья.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 15-18 лет и не имеет ограничений по полу, особенностям здоровья и физической подготовленности

Объём и срок освоения программы: 360 часов

Сроки реализации программы: 1 год

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: преимущественно групповая, в данной программе предусматривается проведение занятий в группе количеством 15 человек (по желанию участников)

Режим занятий: 9 часов, 5 раз в неделю (продолжительность занятия 45 минут)

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для осмысления подростками необходимости сохранения и укрепления здоровья и формирование ценности здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

- знакомство с основными понятиями здоровья, здорового образа жизни, с элементарными методами и средствами оздоровления;
- повышение уровня информированности обучающихся о развитии организма человека в целом и об особенностях психофизиологии подросткового периода развития организма;
- освоение понятий о теоретических и практических аспектах деятельности волонтера – просветителя здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие мотивации к здоровому образу жизни у подростков;
- воспитание отношения к здоровью, как к базовой ценности;
- формирование активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни (ЗОЖ).

Личностные:

- развитие гигиенических навыков у подростков;
- формирование активной позиции «за здоровый выбор»;
- формирование навыков саморегуляции;
- развитие способности решать проблемы, связанные со своим здоровьем.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Комплектование группы	2	-	2	
	Вводное занятие. Техника безопасности	4	2	2	беседа

1.	Общечеловеческие ценности	18	12	6	сочинение
2.	Личностные особенности подростка как причинно-следственные предпосылки зависимости от психоактивных веществ	21	12	9	анкетирование, тренинг, самоанализ
3.	Человек в окружающем мире	15	9	6	анкетирование. эссе
4.	Организм человека: строение и функционирование	27	18	9	практическая работа, тестирование, контрольная работа, минипроект
5.	Культура здоровья	17	6	11	эссе
6.	Физическая активность	15	4	11	анкетирование. соревнование
7.	Здоровое питание: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	39	18	21	творческие работы, беседа, опрос, коллективная рефлексия, практикум «составление собственного рациона питания», расчет калорийности
8.	Профилактика курения «Минздрав предупреждает: сделай свой выбор!»	21	9	12	коллективная рефлексия, опросы, минипроект, акция «Конфета в обмен на сигарету»
9.	Заболевания и их предупреждение	14	6	8	тестирование, практикум
10.	Профилактика алкоголизма и наркомании: «Предупреждение употребления психоактивных веществ»	26	10	16	опрос, коллективная рефлексия, выполнение контрольных и тестовых заданий
11.	Профилактика СПИДа	21	10	11	коллективная рефлексия, конкурс рисунков и плакатов «Я выбираю жизнь», акция «СТОП ВИЧ/СПИД»
12.	Проблемы взаимоотношений юношей и девушек: «Серьезный разговор»	25	11	14	коллективная рефлексия, анализ жизненных ситуаций,

					минипроект, анкетирование
13.	Здоровый образ жизни.	52	20	32	анкетирование, опрос, коллективная рефлексия, тестирование, создание презентации
14.	Нравственное здоровье – просветительство, милосердие, благотворительность.	48	16	32	коллективная рефлексия, самоанализ, участие в акциях, подведение итогов
Итого		360	158	202	

Содержание учебного плана

Комплектование группы (2 часа).

Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа).

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности (2 час).

Практика. Практическая работа «Изучение типовых инструкций охраны труда» (2 часа).

Тема 1. Общечеловеческие ценности (18 часов).

Теория. Личность человека как био-, психо-, социо-духовная модель (2 часа). Определение здорового образа жизни (2 часа). Путь к доброму здоровью (2 часа). Традиции и табакокурение (2 часа). Свобода выбора – это уход от зависимости (2 часа). Статистика и последствия употребления ПАВ (2 часа).

Практика. Конкурс рисунков «Я выбираю здоровье» (2 часа). Определение склонности к химической зависимости (2 час). Формирование навыков по отказу от приёма ПАВ (2 часа).

Тема 2. Личностные особенности подростка как причинно-следственные предпосылки зависимости от психоактивных веществ (21 час).

Теория. Индивидуальная ответственность (ответственность за приём ПАВ) (2 часа). Уважение к человеческому труду (1 час). Стресс и пути ухода от него (1 час). Семейные традиции и конфликты (2 часа). Основы развития личности (2 часа). Мода, стремление изведать всё, самоконтроль (2 часа). Социальные предпосылки и последствия употребления ПАВ (1 час). Психологический тренинг «Пути ухода от приёма ПАВ» (1 час).

Практика. Контроль эмоциональных состояний подростка (2 часа). Анкетирование «Место подростка в обществе» (2 час). Психологический тренинг «Пути ухода от приёма ПАВ» (2 часа). Роль силы воли в отказе от употребления ПАВ (2 часа). Экскурсия в парк культуры и отдыха (1 час).

Тема 3. Человек в окружающем мире (15 часов).

Теория. Взаимодействие человека и окружающей среды (2 часа). Личностные особенности подростков и профилактика потребления ПАВ (2 часа). Подростки и

профилактика потребления ПАВ (2 часа). Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ (2 часа). Развитие коллективной помощи, сочувствия (1 час).

Практика. Эссе «Я в окружающем мире» (1 час). Анкетирование «Определение устойчивости личности» (2 часа). Игра-аукцион «Жизненные ценности» (1 час). Эссе «Приятельство и товарищество: как я их понимаю» (2 часа).

Тема 4. Организм человека: строение и функционирование (27 часов).

Теория. Организм – единое целое (2 часа). Нервная система Анализаторы (2 часа). Дыхательная система (2 часа). Опорно-двигательная система (2 часа). Кровеносная система. Иммунитет (2 часа). Пищеварительная и выделительная системы (2 часа). Эндокринная система (2 часа). Высшая нервная деятельность (ВНД) человека. Эмоции (2 часа). Высшая нервная деятельность (ВНД) человека. Физиология сна (2 часа).

Практика. Практическая работа «Измерение пульса в состоянии покоя и при физической нагрузке» (2 часа). Тестирование «Мой темперамент» (2 часа). Тестовая контрольная работа «Организм человека» (1 час). Минипроект «Влияние вредных веществ на организм человека» (4 часа).

Тема 5. Культура здоровья (17 часов).

Теория. Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей (1 час). Вредные привычки (1 час). Безопасное поведение на улицах и дорогах (2 часа). Основные правила противопожарной безопасности (1 час). Вредные привычки. Мобильная игромания (2 часа).

Практика. Тест «Насколько вы уверены в себе» (1 час). Овладение основными навыками самообслуживания (2 часа). Организация и проведение общетехникумовской акции «Конфета в обмен на сигарету» (5 часов). Эссе «Культурный человек: что это значит?» (2 часа). Занятие в тренинговом режиме «Быть уверенным – это здорово» (1 час).

Тема 6. Физическая активность (15 часов).

Теория. История подвижных игр. Народные игры Курской области (2 часа). История спортивных игр. Олимпийские игры (2 часа).

Практика. КВН «Азбука олимпиады» (2 часа). Творческий проект «Игротека» (4 часа). Спортивный квест (3 часа). Эстафета здоровья «Весёлые старты» (2 часа).

Тема 7. Здоровое питание: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» (39 часов).

Теория. Для чего человеку нужна еда? Что такое рациональное питание? (2 часа). Принципы рационального питания (1 час). Правильное питание. Питательные вещества (1 час). Режим принятия пищи (1 час). Калорийность (1 час). Витамины. Их содержание в продуктах (2 часа). Привычки питания. Раздельное и дробное питание (2 часа). Пост и диета: за и против (1 час). Специальное питание (питание во время экзаменов) (1 час). Полезные и вредные продукты (2 часа). Лишний вес: ожирение и нарушение обмена веществ (1 час). Булимия и анорексия: мода или болезнь? (1 час). Видеолекция «Здоровье и рестораны быстрого питания» (2 часа).

Практика. Упражнение «Моё меню. Расчёт калорийности» (2 часа). Кулинарный турнир «Презентация полезных и простых блюд» (4 часа). Участие в конкурсе творческих работ «Питание и здоровье» (4 часа). Подготовка презентации «Фастфуд и здоровье человека» (4 часа). Эссе «Здоровье зависит от того, что мы едим» (2 часа).

Тема 8. Профилактика курения «Минздрав предупреждает: сделай свой выбор!» (21 час)

Теория. Курить – не модно! (1 час). Табакокурение. Опасность табачного дыма для здоровья (2 часа). Курение и мой организм. Привычка или зависимость (2 часа). Курение и репродуктивные функции (1 час). Беседа «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!» (1 час). Законодательные основы, ограничивающие курение (2 часа).

Практика. Ролевая игра «Влияние сверстников» (2 часа). Ролевая игра «Родительский совет» (2 часа). Психологический тренинг «Как бросить курить» (2 часа). Ролевая игра «Суд над сигаретой» (2 часа). Организация опроса среди сверстников по темам: «Причины курения», «Отношение к курению» (2 часа). Подготовка мини-проектов «Курение – это вредно!» (2 часа).

Тема 9. Заболевания и их предупреждение (14 часов)

Теория. Понятие физического здоровья, его компонентов (2 часа). Признаки заболевания (1 час). Физиологический компонент – нормальная работа всех органов и систем организма (1 час). Психологический компонент – уверенность в себе, умение управлять своими мыслями и чувствами (1 час). Нравственный компонент - управлять своим здоровьем и строить свое поведение без ущерба для других людей (1 час).

Практика. Практическая работа «Режим больного человека» (2 часа). Тестирование «Моё здоровье» (2 часа). Социальная акция «Сделай выбор в пользу здоровья» (4 часа).

Тема 10. Профилактика алкоголизма и наркомании: «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (26 часов)

Теория. Разрушающее воздействие алкоголя на организм человека (2 часа). Репродуктивное здоровье человека и алкоголь (1 час). Злоупотребление алкоголем как социальная проблема (1 час). Систематическое употребление алкоголя причина деградации личности (1 час). Алкогольное отравление – признаки, первая помощь (1 час). Лекарства против алкоголя: активный образ жизни, спорт, стремление реализовать себя в жизни (1 час). Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами (признаки отравления) (1 час). Действие психоактивных веществ на организм. Причины наркомании. Психическая зависимость. Физическая зависимость (2 часа).

Практика. Участие в организации мониторинга наркоситуации в ПОУ (анкетирование обучающихся) (2 часа). Ролевая игра «Мой щит» (2 часа). Участие в областной акции «Сообща, где торгуют смертью» (4 часа). Минипроjekt «Этиловый спирт – яд для организма!» (2 часа). Эссе «Алкоголизм – это болезнь опасная для окружающих!» (2 часа). Психологический тренинг «Наркомания и токсикомания – пропасть, из которой не выбраться» (2 часа). Психологический тренинг. Скажи «Нет!» наркотикам» (2 часа).

Тема 11. Профилактика СПИДа (21 час)

Теория. Понятие о ВИЧ и СПИДе. Не умирайте от невежества! (2 часа). Признаки заболевания (1 час). Пути передачи вируса и риск заражения: толерантность к ВИЧ-инфицированным. (1 час). Здоровый образ жизни как фактор защиты (2 часа). Понятие о половых инфекциях, средства защиты от них (1 час). Результат неразборчивых связей. Любовь, семья и брак (1 час). Беседа «Наше будущее в наших руках» (2 часа).

Практика. Игра вопросов и ответов «СПИД – болезнь души» (2 часа). Эссе «Письмо самому себе в 2030 год» (2 часа). Студенческий лекторий «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом» (2 часа). Анкетирование студентов техникума «Что я знаю о ВИЧ и СПИДе» (2 часа). Организация и участие в акции «СТОП ВИЧ/СПИД» (3 часа)

Тема 12. Проблемы взаимоотношений юношей и девушек: «Серьезный разговор» (25 часов).

Теория. Полоролевые стереотипы (1 час). Особенности возрастных изменений, особенности поведения юношей и девушек (2 часа). Влюбленность. Взаимоотношения полов. Уважение чужих чувств (2 часа). Дружба. Любовь. Семья и брак (2 часа). Ранняя сексуальная жизнь. Подростковая беременность (2 часа). Этикет и нормы поведения. Мы за безопасное поведение полов. Правила личной гигиены и уход за своим телом (2 часа).

Практика. Ролевая игра «Родители и дети» (2 часа). Минипроект «Семейные традиции» (2 часа). Проектирование «Моя будущая семья» (4 часа). Психологический тренинг «Язык цвета и цветов» (2 часа). Анкетирование «Ценности моей жизни» (2 часа). Эссе «Какой я представляю свою будущую семью» (2 часа).

Тема 13. Здоровый образ жизни (52 часа)

Теория. Что такое здоровье. Образ жизни (2 часа). Чистота и гигиена. Косметика (2 часа). Режим дня. «Совы и жаворонки»: твои биологические часы (2 часа). Особенности внешнего окружения и его влияние на здоровье (2 часа). Учимся говорить «нет» (1 час). Болезни и их причины (1 час). Профилактика заболеваний (1 час). Иммунизация и прививки (1 час). Двигательная активность, закаливание (2 часа). Факторы окружающей среды, разрушающие здоровье (2 часа). Особенности подросткового поведения, влияющие на здоровье (1 час). Одежда и здоровье (1 час). Модные тенденции молодежного имиджа – влияние на здоровье (1 час). Выбор одежды по погоде (1 час).

Практика. Ролевая игра «Собери чемодан в дорогу» (2 часа). Игра «Картинки перепутались» (2 часа). Творческий проект «Музей гигиены» (6 часов). Конкурс творческих работ «Я выбираю здоровье!» (6 часов). Эссе «Здоровым быть здорово» (2 часа). Минипроект «Мой посёлок в будущем» (6 часов). Экологический десант «Чистая планета» (4 часа). Экскурсия в парк культуры и отдыха (2 часа). Участие в акции «Пасхальный благовест» (2 часа)

Тема 14. Нравственное здоровье – просветительство, благотворительность, милосердие (48 часов)

Теория. Основа нравственного здоровья (1 час). Золотое правило нравственности (1 час). Жизненные ценности. Духовное и нравственное развитие (2 часа). Добровольчество и волонтерство. Альтруизм и милосердие (2 часа). Нравственные качества, определяющие отношение человека к другим людям (2 часа). Совесть как всеобщий закон и мерило жизненных ценностей (2 часа). Десять Заповедей – основа нравственности человека (1 час). Нравственные основы коммуникации (1 час). Толерантность – интолерантность. Думать о других (2 часа). Юношеские страхи, агрессия, депрессии, суициды (2 часа).

Практика. Экологический десант «Чистая планета» (6 часов). Анкетирование «Мои духовные ценности» (2 часа). Организация акции-заботы «Память» (4 часа). Игра «Стереотипы» (2 часа). Эссе «Человек создан для счастья...» (2 часа). Опрос «Активная забота. Что я могу сделать?» (2 часа). Акция «Дело доброй воли» (8 часов). Диспут «Как стать счастливым. Счастье отдельного человека и человечества в целом» (2 часа). Итоговая диагностика уровня воспитанности и сформированности ценностных установок «Человек и его духовные ценности» (2 часа). Итоговое занятие (2 часа)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся должен знать:

- о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- нормы здорового образа жизни;
- правила безопасности жизнедеятельности;
- факторы, пагубно влияющих на здоровье человека;
- последствия влияния вредных привычек (курения, пьянства и т.д.) на своё здоровье и здоровье окружающих;

Обучающийся должен уметь:

- ответственно относиться к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

В результате освоения программы обучающимися предполагается достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
- сформированность навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация;
- сформированность положительного отношения к себе, к поддержанию ЗОЖ, активной жизненной позиции, готовности и способности обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;
- умение ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные результаты:

- учебно-коммуникативные умения, учебно-организационные умения и навыки;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- знать понятия здоровье, здоровый образ жизни;
- выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих ЗОЖ.

Уметь рационально распределять свое время;

- знать значение двигательной активности;
- уметь систематически заниматься физической культурой;
- знать понятие «рациональное» питание; основные питательные вещества; рацион питания человека;
- соблюдать правила рационального питания;
- знать последствия вредных привычек. Уметь применять правила «Нет!» для профилактики курения и употребления спиртных напитков, называть возможные последствия употребления алкоголя и никотина;

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

РАЗДЕЛ № 2
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение программы

Общепедагогические методы – словесные, наглядные, практические.

Применяемые технологии: игровые (сюжетно-ролевые, деловые, ситуационные), информационно- коммуникативные, здоровьесберегающие, личностно-ориентированного взаимодействия, развивающего обучения.

Технические средства:

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| – бумага писчая формата А4; | – проектор; |
| – ватман; | – цветные карандаши; |
| – цветная бумага; | – скотч; |
| – цветной картон; | – ручки шариковые; |
| – фломастеры; | – карандаши простые; |
| – фотоаппарат; | – блокноты. |

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Уровень усвоения материала обучающимися и результативность программы оценивается по окончании каждого раздела и в конце учебного года в форме беседы, коллективной рефлексии, наблюдения, тестирования, анкетирования, зачета, зачета по организации и проведению презентаций, мероприятий, конкурсов, оздоровительных акций

Формы аттестации

№ п/п	Название раздела, темы	Формы подведения итогов
	Комплектование группы	
	Вводное занятие. Техника безопасности	беседа
1.	Общечеловеческие ценности	сочинение
2.	Личностные особенности подростка как причинно-следственные предпосылки зависимости от ПАВ	анкетирование, тренинг, самоанализ
3.	Человек в окружающем мире	анкетирование, эссе
4.	Организм человека: строение и функционирование	практическая работа, тестирование, контрольная работа, минипроект
5.	Культура здоровья	эссе
6.	Физическая активность	анкетирование, соревнование
7.	Здоровое питание: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	творческие работы, беседа, опрос, коллективная рефлексия, практикум «Составление собственного рациона питания»,

		расчет калорийности
8.	Профилактика курения «Минздрав предупреждает: сделай свой выбор!»	коллективная рефлексия, опросы, минипроект, акция «Конфета в обмен на сигарету»
9.	Профилактика алкоголизма и наркомании: «Предупреждение употребления психоактивных веществ»	опрос, коллективная рефлексия, выполнение контрольных и тестовых заданий
10.	Профилактика СПИДа	коллективная рефлексия, конкурс рисунков и плакатов «Я выбираю жизнь», акция «СТОП ВИЧ/СПИД»
11.	Проблемы взаимоотношений юношей и девушек: «Серьезный разговор»	коллективная рефлексия, анализ жизненных ситуаций, минипроект, анкетирование
12.	Здоровый образ жизни.	анкетирование, опрос, коллективная рефлексия, тестирование, создание презентации
13.	Заболевания и их предупреждение	тестирование,
14.	Нравственное здоровье – просветительство, милосердие, благотворительность.	коллективная рефлексия, самоанализ, участие в акциях, подведение итогов

Критерии оценки результативности для обучающихся

- полнота знаний о развитии организма в целом и психофизиологии подросткового периода;
- степень освоения основных понятий о здоровье, о здоровом образе жизни;
- сформированность у обучающихся гигиенических навыков;
- сформированность активной жизненной позиции в вопросах ЗОЖ;
- стремление вести активную просветительскую работу и пропагандировать ценность здорового образа жизни.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень (пакет) диагностических методик

Тема 2: Личностные особенности подростка как причинно-следственные предпосылки зависимости от психоактивных веществ

Методика определения возможных «типов» восприятия индивидом группы.

Тема 3: Человек в окружающем мире

Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Тема 4: Организм человека: строение и функционирование

Тест «Строение организма»

Тема 7: Здоровое питание: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
Практическая работа «Расчёт калорийности продуктов»

Тема 9: Заболевания и их предупреждение
Тестирование «Моё здоровье»

Тема 10: Профилактика алкоголизма и наркомании: «Предупреждение употребления психоактивных веществ»
Анкета «Наркотики и подросток»

Тема 12. Проблемы взаимоотношений юношей и девушек: «Серьезный разговор»
Анкета-опросник «Отношение молодёжи к семейной жизни»

Тема 13. Здоровый образ жизни
Тест по теме «ЗОЖ»

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические;
- проблемные;
- дискуссионные;
- проектные.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Формы организации учебного занятия:

- акция;
- беседа;
- встреча с интересными людьми;
- диспут;
- защита проектов;
- круглый стол;
- обсуждение;
- ролевая игра;

- практикум;
- семинар;
- презентация

Педагогические технологии (элементы):

- технология группового обучения;
- технология проектной деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
	Комплектование группы			
	Вводное занятие. Техника безопасности	беседа	беседа, инструктаж, практическая работа	инструкции по технике безопасности
1.	Общечеловеческие ценности	беседа, обсуждение, ролевая игра, практикум, семинар	беседа, обсуждение, ролевая игра, практикум, семинар	отрывки из художественных произведений, статистические данные,
2.	Личностные особенности подростка как причинно-следственные предпосылки зависимости от психоактивных веществ	беседа, обсуждение, ролевая игра, практикум, семинар	беседа, обсуждение, ролевая игра, практикум, семинар	материалы Интернет-сайта УФСКН России по Курской области, использование раздаточного, наглядно-иллюстративного материала
3.	Человек в окружающем мире	беседа, обсуждение, ролевая игра, практикум, семинар	тренинг, групповая и индивидуальная работа, практические занятия	презентации, раздаточный иллюстративный материал, карточки с заданиями и ситуативными задачами
4.	Организм человека: строение и функционирование	лекции, традиционные занятия, контроль усвоения	практические работы, беседа, семинар, индивидуальная и групповая работа	презентации, раздаточный иллюстративный материал

		теоретического материала		
5.	Культура здоровья	лекции, традиционные занятия	беседа, семинар, индивидуальная и групповая работа	презентации, раздаточный иллюстративный материал
6.	Физическая активность	лекции, традиционные занятия	беседа, семинар, индивидуальная и групповая работа	презентации, раздаточный иллюстративный материал
7.	Здоровое питание: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	беседа, обсуждение, ролевая игра, практикум, семинар, турнир	игра, тренинг, обсуждение, рефлексия, групповая и индивидуальная работа	карточки «питательные вещества». Раздаточный материал: «Человек»
8.	Профилактика курения «Минздрав предупреждает: сделай свой выбор!»	традиционное занятие, практическое занятие, тренинг, ролевая игра, опросы среди сверстников, акции	игра (ролевая игра), тренинг, практическое упражнение, беседа, коллективная рефлексия, мозговой штурм, использование раздаточного, наглядно-иллюстративного материала.	Видеоматериалы: «О вреде курения», карточки с заданиями и ситуативными задачами по теме, раздаточный материал
9.	Профилактика алкоголизма и наркомании: «Предупреждение употребления психоактивных веществ»	традиционное занятие, лекции, практикум, ролевая игра	игра, тренинг, рассказ, обсуждение, демонстрация, опрос, использование раздаточного, иллюстративного материала	иллюстративный материал «Вред алкоголя», карточки для ролевой игры «Мой щит», проигрыватель (CD, DVD).
10.	Профилактика СПИДа	беседа, обсуждение, деловая игра, акция, практикум	беседа, обсуждение, объяснение, рефлексия, самоанализ, практическое упражнение	использование раздаточного, наглядно-иллюстративного материала
11.	Проблемы взаимоотношений юношей и девушек: «Серьезный разговор»	традиционное занятие, практикум, дискуссия, проектирование	беседа, обсуждение, объяснение, рефлексия,	отрывки из литературных произведений, стихотворные произведения

			самоанализ, анкетирование	
12.	Здоровый образ жизни	обсуждение, ролевая игра, лекция	объяснение, обсуждение, лекция, опрос, игра, коллективная совместная деятельность, тестирование	анкеты, использование наглядно- иллюстративного материала
13.	Заболевания и их предупреждение	традиционное занятие, практикум, дискуссия, проектирование	беседа, обсуждение, объяснение, рефлексия, самоанализ, практическое занятие	Плакаты, содержащие материал о профилактике заболеваний. Набор картинок о правилах поведения больного человека. Набор медицинских брошюр профилактического содержания
14.	Нравственное здоровье – просветительство, милосердие, благотворительность	обсуждение, рефлексия, акции, экскурсия, семинар	беседа, обсуждение, объяснение, игра, рефлексия, акции, проекты, самоанализ.	использование раздаточного материала «Мои ценности».

Алгоритм учебного занятия:

в соответствии с дидактическими задачами рассматриваются *основные этапы современного занятия*.

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

3. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

4. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование упражнений творческого характера.

5. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Примерный план занятия

Дата «__» _____ года

Номер занятия

Раздел

Тема занятия

Цель, задачи занятия

Оборудование, дидактический материал

1. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.
2. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.
3. Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.
4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.
5. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.
 - 5.1. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.
 - 5.2. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.
 - 5.3. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.
6. Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия.
7. Контрольный опрос детей по всему ходу занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. 5-11 классы: комплексно-тематические занятия. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2011.
2. Гудинг Д., Леннокс Дж. Мировоззрение: (Для чего мы живём и каково наше место в мире) Пер. с англ./Общ. ред Т.В. Барчуновой. Ярославль: Издательство «ДИА-пресс», 2000.- 430 с.
3. Дереклеева Н.И. Классные часы по теме «Нравственность» 9-11 классы.- 2-е изд.- М.: ООО «5 за знания», 2008.- 176 с.
4. Ионцева А.Ю. Биология. Весь школьный курс в схемах и таблицах. — М., 2014.
5. Клее М. Психосексуальное развитие подростка. М.: 1991 г.
6. Коротченкова Л.В. Сценарии классных часов для старшеклассников.- Саратов: Лицей, 2006.- 160 с.
7. Кулинич Г.Г. Классные часы. Культура общения. Личностный рост. Самовоспитание.- М.: ВАКО, 2007.- 224 с.
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2008. – 272 с.
9. Материалы к тематическим плакатам «Профилактика алкоголизма»/Волгоград: Издательство «Учитель», 2016.- 4 шт.
10. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Наркотики, выход из наркотического круга. Учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 4. М.: Педагогическое общество России, 2006. – 192 с.
11. Нечаев М.П., Смирнова И.Э. Диагностические методики классного руководителя. Методическое пособие. М.: УЦ Перспектива. 2008. – 96 с.
12. Ромашина Н.Ф. Внеклассные мероприятия по гуманитарно-правовому воспитанию. 5-10 классы. – М.: Глобус. 2008. – 192 с.
13. Сафронова Е.М. Спутник классного руководителя.9-11 классы. Воспитательная работа в профильной школе.- М.: Глобус, 2007.- 189 с.
14. Сгибнева Е.П. Классные часы в 10-11 классах.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 320 с.
15. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2006. – 173 с.
16. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2008. – 256 с.
17. Шашурина А.И. Этические диалоги со старшеклассниками//Воспитание школьников. 1993. - №1-2; 1994. – 34-6; 1996. - №1-6; 1997. - №1; 1998. - №1-3.

Интернет-источники

1. <https://kopilkaurokov.ru/izo/> – «Копилка уроков» сайт для учителей
2. www.46fskn@mail.ru Материалы Интернет-сайта УФСКН России по Курской области
3. <http://kurszdorovia.ru/vred/kurenie/profilaktira-tabakokurenia-sredi-podrostkov>
4. <http://nsportal.ru>
5. <https://www.metod-kopilka.ru>