

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 «Центр образования» г.о. Октябрьск
Самарской области

рассмотрена

на заседании методического
объединения

Протокол № 1
от « 30 » 08 2019 г.

Руководитель МО
Бочоришвили Т.Н.

проверена

Заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе ГБОУ СОШ №9

И. Н. Анюкина
« 30 » 08 2019г.

утверждена

Директор ГБОУ СОШ № 9

Л. Г. Беленина
Приказ № 483/3
от « 30 » 08 2019 г.



Рабочая программа

(учебный предмет)

внеурочной деятельности

«Стиль жизни- здоровье»

10 класс

Методологическим основанием при разработке курса явились:

- 1. Системно-деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, А. Г. Асмолов, В. В. Краевский, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Г.П. Щедровицкий)**
- 2. Концепция общего экологического образования в интересах устойчивого развития (2010 г.)**
- 3. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) в образовательной среде (2011 г.)**
- 4. Концепция превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИД в образовательной среде (2005 г.)**
- 5. ФГОС основного общего образования.**

Планируемые результаты

Личностные результаты

осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности, организуемых при реализации программы «Стиль жизни - здоровье»;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики ВИЧ-инфекции; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

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;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в своей деятельности (систематически вести записи в рабочей тетради, отражать в ней рефлексию достижения планируемых результатов, поиск путей повышения эффективности своей работы, выполнять упражнения для самостоятельной работы);

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

формирование и развитие экологического мышления (в аспекте экологической психологии) на основе экосистемной познавательной модели, эгоцентрической управляющей модели и рефлексивно-оценочной деятельности: умение применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

развитие рефлексивно-оценочных умений по разрешению ведущих противоречий экологического сознания (социальное-биологическое, индивидуальное-коллективное, потребности - ресурсы их удовлетворения, обособление (от среды) - отождествление (со средой), самоидентификация - толерантность и т.д.);

умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики ВИЧ-инфекции; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Предметные результаты

формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих личности обучающегося;

формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе связанных с риском формирования девиантного поведения (употребление ПАВ и др.) и ВИЧ-инфицирования, способности и готовности активно им противостоять.

Содержание

1. Темперамент – природная основа характера.

Формирование и развитие представлений о темпераменте, типах нервной системы, типах адаптации; формирование умений определять свой тип темперамента, нервной системы, адаптации, умений выявлять противоречия в отношениях между человеком и окружающей его средой (обществом).

2. Найти свое лицо.

Помочь обучающимся понять ценность каждой личности, уникальность и неповторимость каждого человека, его индивидуальности. Дать представление о структуре личности ее качествах.

Добиться понимания того, что если человек выбирает ответственное поведение, принимает решение действовать и несет ответственность за последствия этих действий, такой человек - личность.

3. Познаю себя в общении с другими.

Дать обучающимся представление о различных способах общения. Обратить их внимание на важность невербальных способах общения. Обучить основам эффективного и безопасного общения.

4. Управление своими чувствами.

познакомить учащихся с разнообразием чувств и эмоций, с навыками эффективного способа выражения чувств, развить навыки регуляции своего эмоционального самочувствия через творческое самовыражение и поиск различных конструктивных способов поведения, исключающих употребление психоактивных веществ и других деструктивных действий.

5. Управление своим поведением в сложных жизненных ситуациях.

Формирование и развитие представлений о стрессе, действиях людей в сложных стрессовых ситуациях, способах преодоления стресса. Развитие умений анализировать и оценивать сложные жизненные ситуации и находить способы преодоления трудностей.

6. Мораль и нравственность в жизни человека.

Формирование у обучающихся представлений о морали, добре и зле, умении различать их в реальной жизни; воспитание нравственных качеств (желания творить добро и приносить радость людям).

7. Ответственность.

формирование и развитие представлений об ответственности и ответственном поведении. Научить обучающихся самостоятельности, самоконтролю и ответственности за свои поступки (навыкам дисциплинировать самих себя).

8. Потребности и зависимости.

Познакомить обучающихся с ролью и значением потребностей в жизни человека; показать противоречивость влияния потребностей на жизнь личности; объяснить каким образом может возникнуть зависимость; способствовать воспитанию у учащихся понимания здорового образа жизни, отрицательного отношения к курению, алкоголизму, наркомании и другим видам зависимости.

9. Незримые розы.

Формирование и развитие представлений о ВИЧ-инфекции и СПИДе; путях передачи ВИЧ-инфекции, иммунитете. Воспитание сознательного отношения к проблеме ВИЧ/СПИД, к необходимости повышения иммунитета организма, к ответственному поведению в ситуациях, связанных с опасностью заражения ВИЧ-инфекцией.

10. Уверенность – моя визитка.

научить обучающихся навыкам асертивного поведения, техники эффективного отказа, приемам отказа от социального давления (в том числе от предложений употребления психоактивных веществ).

Тематическое планирование:

№	тема	Кол-во часов
	Введение	1
1	Темперамент – природная основа характера.	3
2	Найти свое лицо.	3
3	Познаю себя в общении с другими.	3
4	Управление своими чувствами.	4
5	Управление своим поведением в сложных жизненных ситуациях.	3
6	Мораль и нравственность в жизни человека.	3
7	Ответственность.	3
8	Потребности и зависимости.	3
9	Незримые розы.	3
10	Уверенность – моя визитка.	3
11	Обсуждение результатов.	2