

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального
образования Свердловской области
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГАОУ ДПО СО «ИРО»)
Кафедра естественнонаучного образования

Утверждено
Научно-методическим советом
ГАОУ ДПО СО «ИРО»
протокол № 1 от 29.01.2024 г.
Утверждено
Экспертным советом
ГАОУ ДПО СО «ИРО»
протокол № 1 от 22.01.2024 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
обучение с использованием ДОТ
(36 час)

Вариативные модули:

ВМ1 Формирование культуры здорового образа жизни,
ВМ2 Обучение несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах

Авторы-составители:
Овсянникова Н.П. к.п.н., зав. кафедрой
естественнонаучного образования;
Миниханова С.А., к.п.н., доцент кафедры
естественнонаучного образования

Екатеринбург
2024

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1.Цель реализации программы совершенствование профессиональных компетенций слушателей по вопросам, связанным с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с трудовой функцией.

1.2.Планируемые результаты обучения

Трудовая функция: Воспитательная деятельность

Трудовое действие	Знать	Уметь
Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	- основные общие сведения в сфере культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся; - особенности формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; - знать методы и приемы формирования у обучающихся здорового образа жизни; навыков безопасного поведения на дорогах, профилактики вредных привычек, основанных на знании возрастных особенностей несовершеннолетних	- находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися - применять методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - применять методы и приемы формирования у обучающихся здорового образа жизни; навыков безопасного поведения на дорогах, профилактики вредных привычек; - уметь проектировать программу по формированию здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

1.3.Категория слушателей: учителя

1.4.Форма обучения: очная-заочная (с использованием дистанционных образовательных технологий).

1.5.Срок освоения программы – 5 дней.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

Инвариант (12 час.)

Вариативные модули:

ВМ№1 Формирование культуры здорового образа жизни (24 час.),

ВМ№2 Обучение несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах (24 час.)

(36 часов)

очно-заочное обучение

(с использованием дистанционных образовательных технологий)

№ п.п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Форма контроля
			Лекции	Практич еские занятия (Интера ктивные)	самостоят ельная работа с ДОТ * (в т.ч. консульт рование с помощью средств СДО)	
1	Инвариант					
1.1	Входное тестирование	1			1	Тест
1.2	Культура здорового и безопасного образа жизни обучающихся как комплексный образовательный результат в соответствии с требованиями ФГОС	4	1		3	
1.3	Урочные и внеурочные формы реализации образовательно-воспитательной деятельности по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	7	1	2	4	
	Итого:	12	2	2	8	
2	Вариативный модуль 1: Формирование культуры здорового образа жизни					
2.1	Компоненты здорового образа жизни обучающихся. Принципы здоровьесбережения.	2			2	
2.2	Здоровьесберегающие техноло- гии в образовательном процессе.	6	2	4		
2.3	Формирование у обучающихся представлений о здоровом питании	6	1	2	3	Тест
2.4	Профилактика вредных привычек	4	1		3	
2.5	Проектирование программы формирования культуры	4			4	Контрольная работа № 1

	здорового образа жизни обучающихся					
2.6	Итоговая аттестация	2		2		проект
	Итого по ВМ1	24	4	8	12	
3	Вариативный модуль 2: Обучение несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах					
3.1	Методические особенности занятий по формированию у детей дорожной безопасности	3	1	2		
3.2	Учет возрастных психо-физиологических особенностей поведения детей на дороге	4	2		2	
3.3	Формы работы с обучающимися по развитию навыков безопасного поведения на дороге	8	1	4	3	Тест
3.4	Использование интернет-ресурсов для организации работы по формированию безопасного поведения несовершеннолетних на дороге	3			3	
3.5	Проектирование программы обучения несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах	4			4	Контрольная работа № 2
3.6	Итоговая аттестация	2		2		Зачет Защита проекта
	Итого по ВМ2	24	4	8	12	
	ИТОГО:	60	10	18	32	

2.2. Учебная программа

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

Инвариант (12 час.)

Вариативные модули:

ВМ№1 Формирование культуры здорового образа жизни (24 час.),

ВМ№2 Обучение несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах (24 час.)

(36 часов)

очно-заочное обучение

(с использованием дистанционных образовательных технологий)

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1. Инвариант		
1.1. Входное тестирование	Самостоятельная работа с ДОТ (1 час.)	Входное тестирование. Слушатели выполняют тест, состоящий из 10 вопросов.
1.2. Культура здорового и безопасного образа жизни обучающихся как комплексный образовательный результат в соответствии с требованиями ФГОС	Лекция (1 час.)	Культура здорового и безопасного образа жизни человека представляет собой совокупность реализуемых им на практике ценностных ориентаций, представлений, морально-нравственных установок, личностных качеств, определяющих здоровьесберегающий и безопасный стиль поведения. Место образовательного результата культура здорового и безопасного образа жизни в структуре ФГОС ОО. Важнейшая задача - воспитание у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье и безопасность. Формы, словесные и практические методы формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Сочетание урочных, внеурочных форм работы и самостоятельной работы учащихся для достижения ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни.
	Практическое занятие (3 час)	Практическая работа. Определение личностных образовательных результатов обучающихся в отношении культуры здорового и безопасного образа жизни в ФОП НОО и ФОП ООО. Слушатели работают с ФРП по предмету, заполняют чек-лист с указанием ресурсов по достижению образовательного результата.
1.3. Урочные и внеурочные формы реализации образовательно-воспитательной деятельности по формированию у	Лекция (1 час.)	Формы и способы реализации образовательно-воспитательной деятельности по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Проектирование, моделирование, исследовательская деятельность, социально-ролевые игры и др. в условиях сочетания классно-урочной системы с внеурочными видами деятельности. Творческие

обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни		подходы к организации тематических мероприятий и обучающих курсов.
	Практическо е занятие (2 час)	<i>Практическая работа.</i> Конструирование коллективного творческого дела (КТД) для проведения с обучающимися, направленного на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
	Самостоятел ьная работа с ДОТ (4 час.)	Изучение материалов к теме. Конструирование мероприятия по вовлечению школьников в образовательно-воспитательную деятельность по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Вариативный модуль: Формирование культуры здорового образа жизни		
2.1. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся. Основные принципы ЗОЖ	Самостоятел ьная работа с ДОТ (2 час.)	Изучение материалов к теме «Компоненты здорового образа жизни обучающихся. Основные принципы ЗОЖ». Контроль усвоения темы
2.2. Здоровьесберегающ ие технологии в образовательном процессе	Лекция (2 час.)	Классификация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Проектирование, моделирование, исследовательская деятельность, социально-ролевые игры, кейс-технологии, КТД и др. в практике формирования у обучающихся здорового образа жизни.
	Практическо е занятие (4 час.)	Практическая работа. Разработка занятия (классного часа) для обучающихся на одну из тем: «Пищевые привычки», «Здоровое питание», «Стресс и питание», «Режим дня подростка», «Полезные привычки», «Курить или не курить – решай сам!» и др. Групповая работа с публичным представлением проекта занятия.
2.3. Формирование у обучающихся представлений о здоровом питании	Лекция (1 час.)	Культура питания как основа биопрогресса, физического и психического благополучия. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Безопасность питания. Гигиена питания. Методические приемы формирования у обучающихся навыков здорового питания.
	Практическо е занятие (2 час.)	Практическая работа. Решение учебных задач по составлению рациона питания.
	Самостоятел ьная работа с ДОТ (3 час.)	Изучение материалов к теме. Контроль усвоения материалов.
2.4 Профилактика вредных привычек	Лекция (1 час.)	Профилактика вредных привычек. Факторы, провоцирующие гиподинамию. Общие представления о психоактивных веществах. Последствия вредных привычек

		(употребление алкоголя, наркотиков, курение) для физического и психического здоровья. Предупреждение употребления психоактивных веществ. Методы формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни (игровые, моделирование ситуаций, проектирование и др.)
	Самостоятельная работа с ДОТ (3 час.)	Изучение материалов к теме. Слушатели работают с кейсами по выбору стратегии воспитательной работы в отношении формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся в конкретной ситуации. Заполнение чек листа по выполненной работе.
2.5. Проектирование программы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся	Самостоятельная работа с ДОТ (4 час.)	Контрольная работа. Разработка педагогического проекта программы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся (сентябрь-май). Элементами проекта программы являются: класс, цель работы, перечень мероприятий, график проведения, планируемые результаты.
2.6. Итоговая аттестация	Практическое занятие (2 час.)	Защита проекта.
3. Вариативный модуль: Обучение несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах		
3.1. Методические особенности занятий по формированию у детей дорожной безопасности	Лекция (1 час)	Методические аспекты формирования у обучающихся навыков безопасного поведения в дорожной ситуации через освоение поведения личности безопасного типа, определяемой компонентами: предвидение опасности; уклонение от опасности; преодоление опасности. Алгоритм действий ребенка при переходе через дорогу. Навыки безопасного поведения в дорожной ситуации: навык «переключения» на дорожную ситуацию, навыки наблюдения, навык «сопротивления» волнению и спешке, навык переключения на самоконтроль, навык соблюдения правил дорожного движения и поведения на улице. Типичные ошибки школьников в дорожной ситуации. Дорожные ловушки.
	Практическое занятие (2 час)	Работа с кейсами: учет сезонных изменений в практике формирования навыков безопасного поведения в дорожной ситуации. Разработка правил безопасности, которые важно учитывать в конкретный сезон на дорогах с опорой на характеристики сезонных особенностей дорожной ситуации. Подбор практических методов формирования у обучающихся навыков безопасного поведения в дорожной ситуации с учетом сезонных изменений.
3.2. Учет возрастных психо-физиологических особенностей поведения детей на	Лекция (2 час)	Возрастные психо-физиологические особенности поведения детей на дороге. Формы работы по развитию навыков безопасного поведения на дороге: с младшими школьниками (1-4 класс); с

дороге		младшими подростками (5-9 класс); со старшеклассниками (10-11 класс).
	Самостоятельная с ДОТ (2 час)	Изучение материалов к теме. Практическая работа с кейсами. Слушатели подбирают формы работы и виды заданий по формированию навыка(ов) безопасного поведения в дорожной ситуации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
3.3. Приемы и методы работы с обучающимися по развитию навыков безопасного поведения на дороге	Лекция (1 час)	Репродуктивные, активные и интерактивные формы работы с обучающимися по развитию навыков безопасного поведения на дороге. Словесные, наглядные, практические методы работы. Практические методы формирования у обучающихся навыков безопасного поведения в дорожной ситуации с учетом сезонных изменений. Типичные ошибки, допускаемые педагогами в практике формирования у школьников дорожной безопасности.
	Практическое занятие (4 час)	Разрабатывают задания для обучающихся (возраст обучающихся выбирают слушатели) по развитию навыков безопасного поведения на дороге с использованием форм работы: 1. Проектные формы работы (проектная задача, мини-проект, индивидуальный проект) в практике формирования навыков безопасного поведения на дороге. 2. Использование робототехники в практике развития у обучающихся навыков безопасного поведения на дороге. 3. Игровые формы работы в практике формирования навыков безопасного поведения младших школьников на дороге. Темы для заданий на выбор: формирование навыка(ов) наблюдения, навыка «сопротивления» волнению и спешке, навыка переключения на самоконтроль, навыка(ов) соблюдения правил дорожного движения; организация и работа ЮИД, световозвращатели, дорожные ловушки и др.
	Самостоятельная с ДОТ (3 час)	Изучение материалов к теме. Контроль усвоения материалов.
3.4. Использование интернет-ресурсов для организации работы по формированию безопасного поведения несовершеннолетних на дороге	Самостоятельная с ДОТ (3 час)	Изучение материалов к теме 3.4. Использование интернет-ресурсов для организации работы по формированию безопасного поведения несовершеннолетних на дороге. Заполнение чек-листа по оценке методических и дидактических ресурсов тематических сайтов (3-4 на выбор из предложенных).

3.5. Проектирование программы обучения несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах	Самостоятельная с ДОТ (4 час)	Контрольная работа. Разработка педагогического проекта программы обучения несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах (сентябрь-май). Элементами проекта программы являются: класс, краткая характеристика возрастных особенностей поведения детей на дороге, цель работы, перечень мероприятий, график проведения, планируемые результаты.
3.6. Итоговая аттестация	Практическое занятие (2 час)	Защита проекта.

2.3. *Календарный учебный график*

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни (36 час.)

Инвариант (12 час.); Вариативные модули:

ВМ№1 Формирование культуры здорового образа жизни (24 час.),

ВМ№2 Обучение несовершеннолетних безопасному поведению на дорогах (24 час.)

(36 часов)

очная-заочное обучение

(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Форма обучения	Общая продолжительность ДПП (календарных дней)	Режим занятий (кол-во час.) в день	Количество часов ДПП	Лекции (кол-во час.)	Практ. занятия (кол-во час.)	Сам. раб. С ДОТ (кол-во час.)	Промежуточная аттестация (кол-во час, вид ПА)	Итоговая аттестация (кол-во час, вид ИА)
очная-заочное обучение (с использованием ДОТ)	5-7	4-8	36	6	8	20	-	2 защита проекта