

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ишимский городской общеобразовательный лицей им. Е.Г. Лукьянец»



РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
Протокол № 13
от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Волл О.С. Бороздина
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Ишимский городской
общеобразовательный лицей
им. Е.Г. Лукьянец»
О.В. Афонасьева
Приказ № 164 Од
О.В. Афонасьева 2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Кружок

Мы за здоровый образ жизни

Учебный год

2021 - 2022

Класс

5-7

Количество часов в год

34

Количество часов в неделю

1 час

Руководитель

Чикотина Марина Викторовна, педагог-психолог

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» 5- 7 классов составлена в соответствии с:

- **Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);
- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (в редакции от 11.12.2020 года) «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р (в части поддержки внеурочной деятельности и блока дополнительного образования);
- Национальным проектом «Образование» (2019 – 2024гг.);
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Необходимость реализации образовательного курса «Мы за здоровый образ жизни» в 5-7х классах продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья подростков. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и

установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Цели курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Сопутствующая цель курса – развитие личностных качеств обучающихся, на основе формирования ключевых компетентностей (комплексное применение знаний, умений и навыков, ценностных ориентаций в решении актуальных проблем личности и общества).

Основные задачи:

Образовательные:

- познакомить с основными понятиями здорового образа жизни, нравственных законах развития общества, проблемах семьи; рациональном питании и других способах самосовершенствования.

Развивающие:

- формирование качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных ситуациях;
- расширение кругозора;
- развитие речи школьников;
- развитие творческих способностей;
- развитие умения анализировать, грамотно и доказательно излагать материал;
- самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы.

Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника курса, его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью;
- сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения творческих заданий;
- дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит метапредметный характер.

Общая характеристика учебного предмета

Программой предусматривается изучение учащимися 5-7х классов теоретических основ здорового образа жизни. Уделено внимание правовому и этическому воспитанию учащихся. Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний предусматривается выполнение ряда практических работ. Основная идея курсов по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что их содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др.

Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения.

Данный курс создан на основе личностно ориентированных и деятельностно - ориентированных принципов, основной целью которых является формирование грамотной личности, готовой к активной деятельности в современном обществе, владеющей системой знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач.

Для создания положительной мотивации к обучению приводится занимательный материал, материал из разных областей, чаще всего понятный и доступный обучающемуся, отобраны знакомые для школьников объекты окружающие их. Программа включает в себя как теоретическую часть, так и практическую, которые способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся.

Актуальность программы заключается в практическом применении полученных знаний и умений школьниками в повседневной жизни.

Содержание программы:

Программа обучения состоит из пяти блоков. Темы блоков включают занятия из программы Аверина А. Н. «Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста».

Содержание этического блока включает основные понятия о мире, жизни. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-психологического блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий, интерактивных игр, кинолекториев. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Каждое занятие включает в себя познавательную часть, практические задания. После каждого занятия возможна выдача домашнего задания, которое предполагает либо закрепление полученных знаний и умений, либо выполнение подобных заданий в новых условиях.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение данного курса отводится 1 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часа в учебный год. Программа рассчитана на 3 учебных года.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные УУД позволяют:

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья;
- формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы;
- способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками знаний, наблюдать и описывать природные и социальные объекты и явления, сравнивать их, вести наблюдения в природе и за жизнедеятельностью человека;
- создать условия для формирования у учащихся компетентностей: здоровьесберегающей, познавательной деятельности, ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской;
- умение работать в коллективе на уроках, в процессе выполнения творческих и работ; - планирования и реализации ученических исследований и проектов (компетентность социального взаимодействия).

Предметные УУД предполагает:

- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков;
- изучение вопросов этики, психологии, правоведения, семействования, физиологии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- формирование и развитие по средствам знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу;
- развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться);

- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Компьютер

Проектор

Экран

Календарно-тематическое планирование

№ п/п		Количество часов	Содержание курса
1	Введение. Понятие здоровья	1	Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Составляющие здоровья. Понятие болезни. Социальные факторы болезней. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Способы разрешения проблем, личностных сложностей.
2	Болезни, как безответственность и невежество	1	
3	Понятие стресса. Воздействие стресса на организм.	1	
4	Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей	1	
5	Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей	1	
6	Обзор различных систем «Здорового образа жизни»	1	Понятие системы «здорового образа жизни». Составляющие индивидуальной системы.
7	Обзор различных систем «Здорового образа жизни»	1	
8	Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка	2	Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Переутомление.
9	Профилактика утомления у школьников. Переутомление.	2	Профилактика утомления у школьников.
10	Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви	1	Переутомление. Гигиена сна.
11	Гигиенические аспекты работы на компьютере	1	Гигиена при работе на компьютере. Признаки утомления и способы снятия утомления. Освещение и организация рабочего пространства. Упражнение для кистей и рук.
12	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	3	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.
13	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	3	
14	Альтернативные способы получения удовольствия и времяпрепровождения	2	Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения
15	Понятие личности. Структура моей личности.	1	
16	Кто я? Кто ты? Что во мне и в тебе есть?	1	
17	Понятие границ личности.	1	

18	Способности человека	1	Способности человека. Задатки, способности, одаренность, талант, творчество. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания.
19	Способность комбинирования	1	
20	Ассоциативный фундамент воображения	1	
21	Ассоциативный фундамент воображения	1	
22	Задатки, одаренность, талант	1	
23	Задатки, одаренность, талант	1	
24	Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания	3	
25	Понятие зависимости	1	Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
26	Мое отношение к ПАВ	3	
27	Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку	2	Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций
28	Самосознание, самопринятие	2	Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада
29	Отношение к себе, самооценка	2	
30	Развитие и личностный рост. Ценность твоей и моей личности.	1	
31	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	2	Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия напряжения и расслабления. Управление своими чувствами и желаниями
32	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	2	Понятие чувств. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения
33	Чувства. Сложности идентификации чувств.	2	
34	Отделение чувств от поведения	1	
35	Формирование умения осознать, что со мной происходит	2	
36	Понятие группового давления и принятие собственного решения.	2	
37	Навыки отстаивания собственного мнения	2	Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению
38	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния	2	Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия напряжения и расслабления. Управление своими чувствами и желаниями
39	Развитие навыков снятия раздражения	2	
40	Понятие преступления	2	Понятие преступления. Преступления против морали. Отличие преступления от правонарушения, проступка
41	Возраст наступления уголовной ответственности	2	Возраст наступления уголовной ответственности, вовлечение в совершение преступления; жестокое обращение.
42	Преступления против семьи и несовершеннолетних	2	Преступления, направленные против семьи и несовершеннолетних.

43	Преступления против семьи и несовершеннолетних	2	Формируется представление о правовой защищенности несовершеннолетнего.
44	Уголовная ответственность за воровство, бродяжничество, распространение наркотиков	3	Противоправные деяния подростка. Права и обязанности подростка. Правонарушения, при которых подростка могут доставить в полицию.
45	Умение сказать «нет» в критической ситуации	2	
46	Умение сказать «нет» в критической ситуации	1	
47	Понятие насилия и права защищать свои границы.	2	
48	Семья как единый организм	2	Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной.
49	Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной	2	
50	Женские и мужские особенности: мужественность и женственность	1	Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные.
51	Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные	1	Понятие мужественности в различные исторические эпохи. Современные отношения мужчин и женщин. Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин
52	Современные отношения мужчин и женщин.	1	
53	Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин	1	
54	Знакомство. Виды и формы знакомств	1	Знакомство. Виды и формы знакомств. Особенности современных форм знакомств. Проявление мужской и женской инициативы при знакомстве.
55	Взаимоотношения юношей и девушек	1	Формы и виды общения. Различия во взаимоотношениях юношей и девушек.
56	Нравственные законы развития общества	1	Понятие нравственность, мораль. Ценностный базис общества. Нравственные законы развития общества.
57	Человек как социальное существо. Общение	1	Понятие общения. Барьеры в общении. Формирование навыков конструктивного общения.
58	Формирование навыков общения	1	
59	Формирование навыков общения	1	
60	Формирование навыков активного слушания	1	
61	Проблемы межполового общения	1	
62	Культура межличностных отношений.	2	
63	Этика и этикет	1	
64	Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности	2	Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла.
65	Моральные нормы и критерии поведения	1	
66	Последствия наших поступков для жизни общества	1	
67	Формирование умения ставить перед собой цели и достигать их	1	

68	Понятие смысла жизни и личностных ценностей	1	поступков для жизни общества
	ВСЕГО ЧАСОВ:	102 часа	

Литература:

Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Г.С. Абрамов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 624 с

Аверин А. Н. Профилактика употребления психоактивных веществ. Книга 2. Ижевск, 2013.

Богатырёва Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12 лет). Москва, 2006 г.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.

Здоровый образ жизни. 7 класс М.Ю. Михалина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Саратов: Добродея, 2009. – 64 с.

Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.

Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учащихся. Саратов 2006г.

Немов Р.С. Психология М., 1995г

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991

Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя.

Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю Саратов: «Добродея», 2008

Прозументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве.- Томск 1997г.

Родионов В.А. Ступницкая М.А. Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Ярославль 2006г.

Электронные ресурсы:

Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ <http://www.bez.econavt.ru>

Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>

Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>

Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.

<http://theobg.by.ru/index.htm>

Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>

Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>

Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>

Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rospotrebnadzor.ru>

Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>

Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>

Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»

<http://www.znopr.ru>

Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>