


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска»  
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Лесная ул., д. 15, г. Жирновск, Волгоградская область, 403792, Тел.(84454) 5-51-63, Факс (84454) 5-51-63,  
e-mail: [shkola3\\_34@mail.ru](mailto:shkola3_34@mail.ru), ОКПО 46046295, ОГРН 1023404976726, ИНН/КПП 3407006700/340701001

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 Иванова И.А.



Утверждено  
директор школы  
Курбанниязова Н.В.

**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности**  
**"Здоровый образ жизни"**  
**8 «В» класс**  
*на 2023-2024 учебный год*

Учитель:  
*Карижская Н.А.*

## Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» в 7-8-х 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 6-х и 7-х 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 семейведческого 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.

## **Система оценок планируемого результата:**

Для регулярного **контроля** результатов можно использовать мини-тесты, различные виды диагностических заданий.

### **Критерии оценки уровня обученности:**

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся:

полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой,

- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя. Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение данного курса отводится 1 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часа.

### **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, семейведения, физиологии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

*Метапредметные УУД:*

*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.**

1. Компьютер

2. Проектор

3. Экран

### **Литература:**

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

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

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

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

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

6. Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.
7. Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учащихся. Саратов 2006г.
8. Немов Р.С. Психология М., 1995г
9. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991
10. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методически 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., Свинарёв М.Ю Саратов: «Добродея», 2008
11. Прокументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве.- Томск 1997г.
12. 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>

#### **Содержание учебного курса**

##### **Медико-гигиенический блок (8 часов)**

Введение. Понятие здоровья (1ч.).

Болезни, как безответственность и невежество (1 ч.).

Понятие стресса. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей (1ч.).

Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка. Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения (2 ч.).

Обзор различных систем «Здорового образа жизни» (1 ч.).

Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. (1 ч.).

Гигиенические аспекты работы на компьютере (1 ч.).

### **Психологический блок (8 часов)**

Способности человека. Задатки, способности, одаренность, талант, творчество. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания (1 ч.).

Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности. Мое отношение к алкоголизму и наркомании (1 ч.).

Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций (1 ч.).

Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада (2 ч.).

Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения (1 ч.).

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению (1 ч.).

Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения (1 ч.).

### **Правовой блок (6 часов)**

Понятие преступления. Преступления против морали (1 ч.).

Возраст наступления уголовной ответственности (14 лет) (1 ч.).

Преступления против семьи и несовершеннолетних (1 ч.).

Правонарушения подростка (1 ч.).

Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение сказать «нет» в критической ситуации (2 ч.).

### **Семьеведческий блок (6 часов)**

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной (1 ч.).

Женские и мужские особенности: мужественность и женственность. Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные (1 ч.).

Понятие мужественности в различные исторические эпохи. Современные отношения мужчин и женщин. Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин (2 ч.).

Знакомство. Виды и формы знакомств. Особенности современных форм знакомств. Проявление мужской и женской инициативы при знакомстве (1 ч.).

Взаимоотношения юношей и девушек (1 ч.).

### **Этический блок (6 часов)**

Нравственные законы развития общества. Нравственность. Мораль. Ценностный базис общества (1 ч.).

Культура межличностных отношений. Этика. Этикет (2 ч.).

Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла (1 ч.).

Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества (2 ч.).



## Календарно-тематическое планирование

№ п.п		Количество часов	Содержание курса
1	Введение. Понятие здоровья	1	Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Составляющие здоровья.
2	Болезни, как безответственность и невежество	1	
3	Понятие стресса. Воздействие стресса на организм.	1	Понятие болезни. Социальные факторы болезней. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Способы разрешения проблем, личностных сложностей.
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	1	Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Переутомление.
9	Профилактика утомления у школьников. Переутомление.	1	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.	1	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.
13	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	1	
14	Альтернативные способы получения удовольствия и времяпрепровождения	1	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	1	
25	Понятие зависимости	1	Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
26	Мое отношение к ПАВ	1	
27	Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку	1	Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций
28	Самосознание, самопринятие	1	Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада
29	Отношение к себе, самооценка	1	
30	Развитие и личностный рост. Ценность твоей и моей личности.	1	
31	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	1	Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия напряжения и расслабления. Управление своими чувствами и желаниями
32	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	1	Понятие чувств. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения
33	Чувства. Сложности идентификации чувств.	1	
34	Отделение чувств от поведения	1	
35	Формирование умения осознать, что со мной происходит	1	

36	Понятие группового давления и принятие собственного решения.	1	Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению
37	Навыки отстаивания собственного мнения	1	
38	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния	1	Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия напряжения и расслабления. Управление своими чувствами и желаниями
39	Развитие навыков снятия раздражения	1	
40	Понятие преступления	1	Понятие преступления. Преступления против морали. Отличие преступления от правонарушения, проступка
41	Возраст наступления уголовной ответственности	1	Возраст наступления уголовной ответственности, вовлечение в совершение преступления; жестокое обращение.
42	Преступления против семьи и несовершеннолетних	1	Преступления, направленные против семьи и несовершеннолетних. Формируется представление о правовой защищенности несовершеннолетнего.
43	Преступления против семьи и несовершеннолетних	1	
44	Уголовная ответственность за воровство, бродяжничество, распространение наркотиков	1	Противоправные деяния подростка. Права и обязанности подростка. Правонарушения, при которых подростка могут доставить в полицию.
45	Умение сказать «нет» в критической ситуации	1	Умение говорить «нет». Навыки уверенного поведения в критической ситуации. Изучение приемов отказа от нежелательных действий.
46	Умение сказать «нет» в критической ситуации	1	
47	Понятие насилия и права защищать свои границы.	1	
48	Семья как единый организм	1	Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной.
49	Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной	1	
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
52	Современные отношения мужчин и женщин.	1	

53	Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин	1	мужчин и мускулизации женщин
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.	1	
63	Этика и этикет	1	
64	Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности	1	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	Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества
68	Понятие смысла жизни и личностных ценностей	1	