


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.



**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности**  
**«Здоровый образ жизни»**  
**8 «Б» класс**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

Учитель: *Карижская Н.В.*

## 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 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., 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.
29	Отношение к себе, самооценка	1	
30	Развитие и личностный рост. Ценность твоей и моей личности.	1	Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада
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	