**г. Каменск-Шахтинский**

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Каменск-Шахтинская школа-интернат»**

**«Утверждаю»**

**Директор ГБОУ РО**

**«Каменск-Шахтинская школа-интернат»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Пискунова**

**М.П.**

**Приказ № 332 от 30.08.2021**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по курсу «Основы здорового образа жизни»

Начальное общее образование, 7 «А» класс

Количество часов – 33 ч (1 час в неделю)

Учитель – Галунова Д.И.

**2021-2022 учебный год**

**Оглавление**

1.Планируемые предметные результаты освоения курса…………………3

2.Содержание и структура учебного курса….……………...........................7

2.1 Структура курса...……………………………….………………….7

2.2.Содержание учебного курса..……………………………………...7

3.Тематическое планирование учебного курса.……………………………..9

**1.Планируемые предметные результаты освоения курса**

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» в 7 –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.

*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, семьеведения, 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.

**2.Содержание и структура учебного курса**

**2.1.Содержание учебного курса**

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.

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, способствующие развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся.

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 правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семьеведческого 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.

**2.2.Структура 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 (5 часов)**

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

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 (1 ч.).

**3.Тематическое планирование учебного курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Тема | Количество часов | Дата | Факт. |
| 1 | Введение. Понятие здоровья |  | 7.09.21 |  |
| 2 | Болезни, как безответственность и невежество |  | 14.09.21 |  |
| 3 | Понятие стресса. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей |  | 21.09.21 |  |
| 4 | Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка. |  | 28.09.21 |  |
| 5 | Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения |  | 5.10.21 |  |
| 6 | Обзор различных систем «Здорового образа жизни» |  | 12.10.21 |  |
| 7 | Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. |  | 19.10.21 |  |
| 8 | Гигиенические аспекты работы на компьютере. |  | 26.10.21 |  |
| 9 | Способности человека. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания. |  | 9.11.21 |  |
| 10 | Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности. Мое отношение к алкоголизму и наркомании. |  | 16.11.21 |  |
| 11 | Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. |  | 23.11.21 |  |
| 12 | Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. |  | 30.11.21 |  |
| 13 | Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада. |  | 7.12.21 |  |
| 14 | Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. |  | 14.12.21 |  |
| 15 | Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения. |  | 21.12.21 |  |
| 16 | Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения. |  | 11.01.22 |  |
| 17 | Понятие преступления. Преступления против морали. |  | 18.01.22 |  |
| 18 | Возраст наступления уголовной ответственности. |  | 25.01.22 |  |
| 19 | Преступления против семьи и несовершеннолетних. |  | 1.02.22 |  |
| 20 | Правонарушения подростка. |  | 8.02.22 |  |
| 21 | Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. |  | 15.02.22 |  |
| 22 | Умение сказать «нет» в критической ситуации |  | 22.02.22 |  |
| 23 | Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. |  | 1.03.22 |  |
| 24 | Женские и мужские особенности: мужественность и женственность. |  | 15.03.22 |  |
| 25 | Понятие мужественности в различные исторические эпохи. |  | 29.03.22 |  |
| 26 | Современные отношения мужчин и женщин. Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин. |  | 5.04.22 |  |
| 27 | Знакомство. Виды и формы знакомств. Особенности современных форм знакомств. |  | 12.04.22 |  |
| 28 | Взаимоотношения юношей и девушек. |  | 19.04.22 |  |
| 29 | Нравственные законы развития общества. Нравственность. Мораль. Ценностный базис общества. |  | 26.04.22 |  |
| 30 | Культура межличностных отношений. |  | 3.05.22 |  |
| 31 | Этика. Этикет. |  | 10.05.22 |  |
| 32 | Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. |  | 17.05.22 |  |
| 33 | Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества. |  | 24.05.22 |  |