

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 32 хутора Сладкого муниципального
образования Лабинский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
от «31» августа 2020 года протокол № 1
Председатель  Ю. А.
Коркоценко
подпись руководителя ОУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Занятию внеурочной деятельностью «Основы здорового образа жизни»
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование 7 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 34

Учитель Сигарева Вита Николаевна

Программа разработана на основе основной образовательной программы
основного общего образования МОБУ СОШ № 32 хутора Сладкого,
утверждённой решением педагогического совета, протокол № 1 от
31.08.2020 года, в соответствии с примерной основной образовательной
программой основного общего образования (протокол от 08.04.2015 №1/15, в
редакции протокола №3/15 от 28.10.2015г)

В соответствии с ФГОС основного общего образования

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

7 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Основы здорового образа жизни» для учащихся 7-х классов общеобразовательной школы составлена на основе Региональной программы «Основы здорового образа жизни» для средних классов общеобразовательных учреждений (авторы О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева).

Основные идеи курса:

- интеграции учебных предметов (ОЗОЖ, экология, биология, физическая культура, история);
- гуманизации образования;
- соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников;
- личностной ориентации содержания образования;
- пробуждение у семиклассников интереса и развития доверия к самому себе, на понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера;
- формирование у учащихся нового отношения к своему здоровью на уровне установок, навыков и умений;
- формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач (**ключевых компетентностей**: в общении, познавательной деятельности).

Данный учебный курс актуален в настоящее время, так как у школьников наблюдается ухудшение физического и психического здоровья, растет число соматических заболеваний, нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

В этих условиях курсу «Основы здорового образа жизни» отводится особая роль по подготовке подростков к взрослой жизни.

Цель курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к

возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи курса: Образовательные:

- формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- 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.**

Развивающие:

- создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сферы;
- развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе, умения ставить цели через учебный материал каждого урока, использование на уроках ТСО, художественных произведений, стихов, загадок, определение значимости любого урока для каждого ученика;
- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных, медицинских проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Воспитательные:

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья, бережного отношения к учебному оборудованию (**компетентность деятельности**), умение работать в коллективе на уроках, в процессе выполнения творческих и работ, планирования и реализации ученических исследований и проектов (**компетентность социального взаимодействия**).

В 7 классе на реализацию курса «Основы здорового образа жизни» согласно базисному учебному плану из регионального компонента выделено **34 учебных часа** (из расчета 1 ч/нед.). Из них на теорию выделено **17 часов**, на практические работы – **17 часов**.

Данная программа курса «Основы здорового образа жизни» дает обобщенные представления о жизненном пути личности. Предполагается ввести учащихся 7 класса в мир этических, психологических, правовых, медико-гигиенических понятий через установление общих признаков становления личности.

За основу взята информация, которые ученики получили в начальной школе и в 5-ом классе на уроках ОЗОЖ, физической культуры, экологии, истории». Это начальные знания о живой и неживой природе, о цикличности жизни, о межличностных отношениях между людьми, о правах и обязанностях человека, о роли семьи и о правилах личной гигиены.

Данная программа предусматривает **получение учениками знаний и навыков**, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний опорно-двигательной и иммунной систем, правовой грамотности и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, правоведения, семействования, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме бесед, тематических игр, дискуссий, практических занятий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (компьютерное оборудование, проектор, интерактивная доска), наглядных пособий (таблиц, схем, плакатов) проведение индивидуальных и групповых консультаций с психологом.

Согласно данной рабочей программе курс «Основы здорового образа жизни» состоит из пяти блоков: этический, психологический, правовой, семействования, медико-гигиенический.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о человеке как части мира, закономерностях существования природных оболочек и человека. Формирует такие понятия как потребительский и экологический подход к миру, самооценку жизни, свобода выбора.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения уверенного поведения. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства.

Содержание правового блока обеспечивает ознакомление учащихся со статьями Уголовного кодекса РФ, формирует навыки правового уверенного

поведения, повышения личностной самооценки, способами противостояния принуждению.

Содержание семейно-педагогического блока дает комплексные знания о ценностях семьи. Формирует потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного отношения к сохранению семейных традиций.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; закладывает основы знаний о процессе рождения ребенка; развивает навыки борьбы со стрессом. Особое внимание уделяется формированию условий эмоционального благополучия

Ожидаемые результаты изучения курса «Основы здорового образа жизни» в 7 классе направлен на реализацию деятельностного, практико- и личностно ориентированного подходов: овладение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладения знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. При осуществлении поурочного контроля оценивается процесс учебной деятельности учащихся, познавательные и общеучебные умения, использование рациональных способов выполнения заданий с учетом проявления интереса к учению, стремления к достижению поставленной цели и других индивидуальных и личностных качеств.

Содержание тем

«Жизненный путь личности»

Медико-гигиенический блок (6 часов)

Таинство появления человеческой жизни. Рождения ребенка. Уход за новорожденным. Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.

Здоровье и состояние окружающей среды. Значение физического воспитания и спорта для здоровья. Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника. Закаливание и его методы. Достижение эмоционального благополучия.

Психологический блок (10 часов)

Способность к самопознанию и уверенность в себе. Уверенное, неуверенное и грубое поведение. Отношение к себе, отношению к другим. Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости.

Наблюдательность в отношении уверенности, неуверенности, желания нагрубить у себя и у других.

Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми. Зависимость нашей уверенности и неуверенности от других людей. Трудности в принятии и выражении критики и похвалы.

Разнообразие в восприятии и понимании людьми одного и того же. Особенности и неповторимость каждого. Уважение к себе. Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства. Понятие об обратной связи, обида оскорбление, ирония. Трудности понимания друг друга. Уважение к чувствам другого человека.

Права человека, несправедливость. Эмоциональная поддержка, Собственное мнение, убеждение. Умение высказать просьбу, согласие или отказ. Умение принять отказ.

Правовой блок (6 часов) Знакомство со статьями из Уголовного кодекса Российской Федерации.

Понятие принуждения, т.е. действия, к которым могут принудить человека. Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.

Склонение к преступлению. Отягчающие вину обстоятельства.

Способы противостояния принуждению. Повышение личностной самооценки и развитие навыков уверенного поведения.

Семьеведческий блок (6 часов)

Семейные реликвии. Праздники: понятие, определение. Виды праздников. Понятие и значение семейных праздников. Семейные традиции, как передающиеся из поколения в поколение способы действия, ритуалы, уклад жизни. Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение. Родословная. Принципы формирования родословной. Генеалогия своей семьи. Генеалогическое дерево.

Этический блок (6 часов)

Мир. Я – подросток. Я и мир. Все связано со всем. Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира. Потребительский подход к окружающему миру. Экологический подход к миру. Последствия отношения к миру. Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни. Свободоспособность. Понятие свободы выбора. Мы выбираем свою жизнь.

Учебно - тематическое планирование.

Тема	Количество часов
1. Медико-гигиенический блок	6
2. Психологический блок	10
3. Правовой блок	6
4. Семьеведческий блок	6
5. Этический блок	6

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

ПО КУРСУ «ОЗОЖ»

Раздел «Жизненный путь личности» Учащиеся

должны знать:

- о взаимосвязи всех компонентов природы;
- об отличиях потребительского и экологического подхода к миру;
- основные этапы жизненного пути личности;
- иметь представления о нормативных документах, регламентирующих наказания за преступления против личности;
- о характере и особенностях развития семьи на протяжении веков;
- о значении профилактики простудных, стрессовых заболеваний и нарушений опорно-двигательной;

Учащиеся должны уметь:

- владеть навыками безопасного взаимодействия с миром;
- делать собственный индивидуальный выбор отношения с миром
- высказывать просьбу, выполнять просьбу или отказывать в просьбе;
- реализовывать успешные формы поведения;
- высказывать свое мнение: критическое и похвалу;
- отстаивать свое мнение
- противостоять в ситуациях принуждения.
- анализировать и оценивать свой образ жизни;
- вести профилактику простудных заболеваний и заболеваний опорно-двигательной системы;
- применять в своей жизни способы борьбы со стрессом.
- работать с дополнительной литературой и другими источниками знаний;
- проводить исследования в соответствии с задачами, объяснять результат; - проводить анкетирование и обрабатывать анкетные данные, делать выводы.
- излагать свои мысли по вопросам формирования здорового образа жизни;

Список литературы

Методические и учебные пособия

1. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. /О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева и др. – Саратов: Слово, 2001. – 98 с.

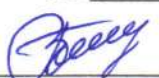

2. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 5-7-х классов./

М.Ю. Михалина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Саратов: Добродея, 2009. – 64 с.

Литература для учащихся

1. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Глав.ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 464 с.

2. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия / Глав.ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2002. – 640 с. 3. Уголовный кодекс РФ

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания учителей МОБУ СОШ № 32 от <u>24.08</u> 20 <u>20</u> года №1  Захарченко Т.С.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Ряднова О.Н. <u>31.08</u> 20 <u>20</u> года
---	--