

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Олимпийские надежды»
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
Приказ от 30.08.2023 № 129/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Здоровым быть - здорово»
для обучающихся 7 классов**

Уровень образования: основное общее
Количество часов в год: 7 класс – 34

Санкт-Петербург
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «**Здоровым быть - здорово!**» обладает широкими возможностями для формирования у учащихся 7 класса фундамента основ здорового образа жизни и соответствующих компетентностей – соблюдать правила поведения в мире природы и людей, правила здорового образа жизни. Это позволит освоить основы адекватного природопользования и поведения в окружающей природной и социальной среде. Поэтому данный курс играет значительную роль в развитии и воспитании личности.

Здоровым быть - здорово! – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 1 год обучения (7 класс) из расчёта 1 час в неделю. Всего: 34 часа.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА:

ЦЕЛЬ: формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;

Основное направление работы: “Здоровье – это победа над собой!” под девизом “Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой”.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Предметные УУД: научатся правильно относиться к своему здоровью, правильно и грамотно вести себя в обществе добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.); сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

Личностные УУД: осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию

Метапредметные УУД:

Познавательные будут знать: особенности развития подросткового организма. Усвоят понятия: способности человека, талант; преступление и ответственность; познакомятся с УК РФ; нравственность, мораль, этика, этикет, нравственные законы развития общества.

Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.

Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа обучения состоит из пяти блоков.

Медико-гигиенический блок включает в себя вопросы: здоровье - нравственная категория. Воздействие стресса на организм. Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические аспекты работы на компьютере.

Психологический блок рассматривает способности человека, одаренность, талант, творчество. Развивает воображение, учит конструктивно реагировать на обиду.

Правовой блок раскрывает понятия: преступление, знакомит со статьями УК РФ, касающихся семьи и несовершеннолетних детей. Отрабатываются навыки противостояния давлению, умение сказать «нет» в критической ситуации.

Семьеведческий блок поднимает вопросы взаимоотношения юношей и девушек. Рассматривает женские и мужские особенности: мужественность и женственность, особенности современных форм знакомств.

В этическом блоке рассматриваются нравственные законы развития общества. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

Календарно-тематическое планирование 7 класс по курсу «Здоровым быть - здорово!»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во час |
|----------------------------------|---|------------|
| Медико-гигиенический блок | | 8 |
| 1 | Здоровье– нравственная категория. Здоровье и благополучие | 1 |
| 2 | Влияние на организм климатических факторов | 1 |
| 3 | Режим учебы, отдыха и питания | 1 |

| | | |
|-----------------------------|--|----------|
| 4 | Профилактика утомления у школьников. | 1 |
| 5 | Гигиенические аспекты работы на компьютере | 1 |
| 6 | Уход за кожей. Детская косметика | 1 |
| 7 | Медицина будущего. Биотехнология. Профессия врач. Эколог. | 1 |
| 8 | Классный час «Если хочешь быть здоров» | 1 |
| Психологический блок | | 7 |
| 9 | Способности человека | 1 |
| 10 | Одаренность, талант, творчество человека | 1 |
| 11 | Ассоциативный фундамент воображения | 1 |
| 12 | Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду | 1 |
| 13 | Развитие навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения | 1 |
| 14 | Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем. | 1 |
| 15 | Беседа «Что для меня ценно?» | 1 |
| Правовой блок | | 6 |
| 16 | Понятие преступления. Преступления против морали | 1 |
| 17 | Возраст наступления правовой ответственности. Преступление против семьи и несовершеннолетних | 1 |
| 18 | Биологическая роль эмоций, поведенческие и вегетативные компоненты. Отрицательные эмоции | 1 |
| 19 | Умение сказать «НЕТ» в критической ситуации | 1 |
| 20 | Практикум «Как бороться с конфликтами» | 1 |
| 21 | «Мой дом – моя крепость» | 1 |
| Семьеведческий блок | | 6 |
| 22 | Мужские и женские особенности | 1 |
| 23 | Знакомство. Виды и формы знакомств | 1 |
| 24 | Взаимоотношения юношей и девушек | 1 |
| 25 | Положительные эмоции в семье | 1 |
| 26 | Труд и здоровье. Профессия и здоровье. | 1 |
| 27 | Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка» | 1 |

| | | |
|-----------------------|---|----------|
| Этический блок | | 7 |
| 28 | Формирование здоровьесберегающей грамотности | 1 |
| 29 | Нравственные законы развития общества | 1 |
| 30 | Этика. Этикет. Моральные нормы и критерии поведения | 1 |
| 31 | Культура межличностных отношений | 1 |
| 32 | Понятие чести, совести, порядочности | 1 |
| 33 | Понятие добра и зла | 1 |
| 34 | Последствия наших поступков для жизни общества | 1 |

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>

Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н. <http://informic.narod.ru/obg.html>

Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>

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

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

Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.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>

Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору <http://www.gosnadzor.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>

Календарно-тематическое планирование по ОЗОЖ 7 класс