КОУВО «Аннинская специальная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор КОУВО «Аннинская

специальная общеобразовательная

школа»

Пархоменко О.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**« »** СЕНТЯБРЯ 2017г.

**Программа «Культура здоровья»**

**с учащимися 7 класса**

на 2017 – 2018 гг.

Санников Алексей Юрьевич

**п г т Анна 2017 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности в 7 классе «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего .

**Цель : с**формировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

**Задачи :**

Образовательные:

* - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
* - обучение ребенка самопознанию;
* - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
* -обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
* - обучение здоровому питанию;
* - формирование физической культуры личности;
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков;

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расшире­ние знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Программа состоит из пяти разделов:**

* + - 1. Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизниДанные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**Результаты освоения курса «Культура здоровья»**

**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы**:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения**обучающимися содержания программы:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

**Принципы реализации программы:**

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходятся риски, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

**Оценка достижений учащихся** может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Программа может реализовываться в рамках школьного компонентов базисного учебного плана, а также чрез систему внеклассной работы образовательного учреждения.

Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 класс** | | | | | | |  | | | | | |
| № | Тема | Часы | | Содержание | | |  | | |  | | Дата проведения  факт. |
| **Раздел 1.**ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | 1 | | Значение хорошего здоровья для общества | | |  | | | |  | |
| 2. | Продукты питания в разных культурах. | 1 | | Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах | | |  | |
| 3. | Традиции национальной кухни. | 1 | | Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни: | | |  | |
| 4. | Двигательный режим. | 1 | | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. | | |  | |
| 5. | Биологические ритмы организма. | 1 | | Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. | | |  | |
| 6. | Утомление и переутомление. | 1 | | 1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. | | |  | |
| 7 | Условия труда и отдыха. | 1 | | Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознатель­ное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовос­питания. | | |  | |
| **Раздел 2.**ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ. | | | | | | | | |  | | | |
| 8 | Знание своего тела. | | 1 | | Индивидуальные особенности строения и развития человека |  | |  | | | | |
| 9. | Осознание и признание себя | | 1 | | Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя  Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей. |
| 10. | Самопознание через ощущение, чувство, образ | | 1 | | Взаимосвязь физического и психологического здоровья.  Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. |
| 11. | Самоуважение и самооценка. | | 1 | | Мои ценности. Я принимаю решения.  Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителя ми, друзья ми, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. |
| **Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.** | | | | | | | | |  | | | |
| 12. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | | 1 | | Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой. |  | |  | | | | |
| 13. | Базовые компоненты общения. | | 1 | | Что такое общение. Виды общение. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. |
| 14. | Виды и формы общения. | | 1 | | Конфликтные ситуации и способы выхода из них.  Правовые аспекты взаимоотношений между людьми |
| 15 | Виды и формы общения. | | 1 | | Правовые аспекты взаимоотношений между людьми |
| 16 | Отношения между мальчиками и девочками. | | 1 | | Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек  Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола |
| 17 | Отношения между мальчиками и девочками. | | 1 | | Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола |  | | | | | | |
| Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ. | | | | | | | | |  | | | |
| 18. | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | | 1 | | . Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. |  | |  | | | | |
| 19. | Безопасное поведение на дорогах. | | 1 | | Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. |
| 20. | Факторы, приводящие к травматизму. | | 1 | | Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице |
| 21. | Способы оказания доврачебной помощи. | | 1 | | Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде |
| 22. | Безопасное поведение в транспорте. | | 1 | | Правила безопасного проезда в транспорте.  Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. |
| 23 | Экстремальные ситуации криминального характера. | | 1 | | Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах |
| 24 | Экстремальные ситуации аварийного характера. | | 1 | | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. |
| 25 | Поведение в природной среде. | | 1 | | Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России |
| Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ. | | | | | | | | |  | | | |
| 26. | Почему люди употребляют ПАВ. | | 1 | | История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. |  | |  | | | | |
| 27 | Аспекты курения | | 1 | | Почему люди начинают курить.  Почему люди продолжают курить. |
| 28 | Последствия курения. | | 1 | | Просмотр видеофильмов. |
| 29  30 | Влияние курения на потомство.  Злоупотребление алкоголем | | 1  1 | | Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма  Алкоголь и закон.  Умение отказываться от алкоголя.  Привычка сохранять здоровье. |
| 31 | Привычка сохранять здоровье. | | 1 | | Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. |  | |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

**Здоровье, здоровый образ жизни**

***Знать:***

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

***Уметь:***

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

.

**Обучение самопознанию**

***Знать:***

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем  
организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

***Уметь:***

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

**Межличностное общение**

***Знать:***

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья

***Уметь:***

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

**Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев**

***Знать:***

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

***Уметь:***

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

**Профилактика ПАВ - зависимостей**

***Знать:***

Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

***Уметь:***

Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Сопротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.