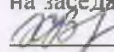
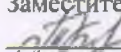
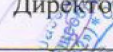


**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №12»**

Рассмотрена  
на заседании МО  
 /О.В. Хамзова /  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

«Согласована»  
Заместитель директора по УВР  
 /Т.И. Кулакова/  
от «30» августа 2023 г.

«Утверждена»  
Директор МОУ «Лицей №12»  
 /В.В. Долженков /  
Приказ № 1-576  
от «31» августа 2023 г.



Принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Ступени здоровья»**

**для обучающихся 7-х классов**

**Железногорск 2023**

## **Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Ступени здоровья»**

Рабочая программа внеурочной деятельности по здоровьесбережению «Ступени здоровья» с учащимися 7 класса рассматривается как самостоятельный предмет в учебно-воспитательном процессе. Он рассчитан на регулярную работу с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании».
- Учебный план МОУ «Лицей №12».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступени здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. *Формирование:***

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. *Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Для реализации программы «Ступени здоровья» необходима материально-техническая база:

### **1. *Учебные пособия:***

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; таблицы: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная

осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

## 2. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеурочной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Срок реализации программы 2023-2024 учебный год**

## **Описание места курса в учебном плане**

на изучение курса «Ступени здоровья» в 7 классе выделяется 68 учебных часов, (2 ч. в неделю, 34 учебных недели).

## **Ожидаемые результаты:**

- восприятие учениками здоровья как осознанной ценности,
- самомотивация к здоровому образу жизни, осознанное соблюдение учащимися принципов ЗОЖ,
- повышение уровня психологического, социального, физического, интеллектуального здоровья школьников.

После изучения курса «Ступени здоровья» **обучающиеся должны:**

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- знать правила личной гигиены и на её основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- уметь составлять меню правильного (здорового) питания, соблюдать режим приема пищи, иметь представления о полезных и вредных продуктах;
- уметь рационально организовать режим дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- иметь представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- иметь представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обладать элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- активно применять приемы и методы позитивного бесконфликтного общения;

- иметь представление об основных факторах определяющих здоровье;
- безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- иметь хорошие адаптационные ресурсы и низкий уровень тревожности;
- обладать навыками общения.

**Основные принципы** реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

### **Приемы и методы:**

Программа предусматривает нетрадиционные приемы и методы проведения занятий и многообразие их использования: лекции, дискуссии, мозговые штурмы, сюжетно-ролевые игры, соревнования, экскурсии, анализ конкретных ситуаций, занятия с элементами тренинга, исследования, психодиагностические процедуры и др.

### **Оценка результатов деятельности:**

Для оценивания результатов используются различные варианты анкетирования и тестирования. Очень важным является то, что обучающийся сам видит и анализирует свои достижения в вопросах здоровья.

### **Планируемые результаты освоения программы «Ступени здоровья»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.
- Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
- Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность.
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметные результаты:**

- Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний.
- Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.
- Влияние факторов риска на здоровье человека.
- Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи.
- Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм.
- Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.
- Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем.
- Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей).
- Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей.
- Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

### **Содержание курса**

Курс «Ступени здоровья» содержит несколько блоков (5 ступеней):

**Блок «Психологическое здоровье»** дает представление о различных способностях человека, которые позволяют ему актуализировать свои индивидуальные и возрастные возможности в разных ситуациях, являются предпосылками стрессоустойчивости, адаптации, успешной самореализации.

**Блок «Социальное здоровье»** раскрывает вопросы социальной адаптации среди людей, роль в обществе, семье, школе.

**Блок «Моральное здоровье»** дает представление о позитивном мышлении, моральных качествах, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в обществе.

**Блок «Духовное здоровье»** дает представление о любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

**Блок «Физическое здоровье»** раскрывает вопросы гигиены, питания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье человека.

### **1. Введение (3 ч).**

Здоровье и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни.

Понятие «здоровье», культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Понятие «здорового образа жизни», его составляющих, значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей. Основные аспекты здорового образа жизни.

### **2. Психологическое здоровье (12 ч).**

Способности как фактор, определяющий психологическое здоровье. Природные (естественные) и специфические (человеческие) способности, общие способности, теоретические способности, учебные способности, специальные способности, практические способности; творческие способности. Индивидуальные способности и их связь с интеллектуальным развитием. Длительные и кратковременные психические состояния. Тревога. Проявление агрессии. Техники релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.

### **3. Социальное здоровье (12 ч).**

Семья, функции, которые я выполняю в семье. Традиции в семье. Права и обязанности. Нравственные ценности. Стратегии поведения в рискованных, опасных и чрезвычайных ситуациях. Влияние стратегий поведения в конфликтных ситуациях на их разрешение.

### **4. Моральное здоровье (8 ч).**

Сложные жизненные ситуации и совершаемые ошибки. Ты и твое мнение. Умение противостоять. Потребности человека. Темперамент, характер и поведение.

### **5. Духовное здоровье (8 ч).**

Душевное равновесие. Полезная и вредная реклама. Твоя воля, смелость, инициативность. Влияние музыки на здоровье человека.

### **6. Физическое здоровье (25 ч).**

Рациональное питание. Значение питания в жизнедеятельности организма, гигиена питания, меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня. Движение – это жизнь.

Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Основные принципы закаливания. Вредные привычки: профилактика употребления ПАВ и нехимических зависимостей. Чистота – залог здоровья.

Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности «Ступени здоровья» 7 класс - 2 часа

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Корректировка
1.		Здоровье и факторы его определяющие.	1	
2.		Понятие здорового образа жизни.	1	
3.		Здоровый образ жизни.	1	
4.		Психологическое здоровье.	1	
5.		Характеристики психологически здорового человека.	1	
6.		Концепции психологического здоровья.	1	
7.		Психотехнологии формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.	1	
8.		Здоровье обучающихся, как жизненный ресурс и потенциал, в учебной деятельности.	1	
9.		Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал.	1	
10.		Психологическая безопасность как условие сохранения и укрепления психологического здоровья.	1	
11.		Индивидуальные способности и их связь с интеллектуальным развитием.	1	
12.		Почему люди ссорятся?	1	
13.		Длительные и кратковременные психические состояния. Тревога.	1	
14.		Проявление агрессии.	1	
15.		Техники релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.	1	
16.		Социальное здоровье человека	1	
17.		Что может помешать социальному здоровью?	1	
18.		Одиночество – путь к социальному нездоровью.	1	
19.		Общение – важная человеческая потребность.	1	
20.		Тесты по выявлению способности к общению.	1	
21.		Учебная деятельность — социально важная деятельность.	1	

22.		Моя семья и функции, которые я выполняю.	1	
23.		Моя семья и её традиции.	1	
24.		Твои права и обязанности.	1	
25.		Нравственные ценности.	1	
26.		Стратегии поведения в рискованных, опасных и чрезвычайных ситуациях.	1	
27.		Влияние стратегий поведения в конфликтных ситуациях на их разрешение.	1	
28.		Сложные жизненные ситуации и совершаемые ошибки	1	
29.		Ты и твоё мнение. Умение противостоять	1	
30.		Потребности человека.	1	
31.		Мой темперамент, мой характер и моё поведение	1	
32.		Твоё душевное равновесие.	1	
33.		Полезная и вредная реклама.	1	
34.		Твоя воля, смелость, инициативность.	1	
35.		Влияние музыки на здоровье человека.	1	
36.		Культура питания. Ошибки в питании.	1	
37.		Понятие духовного здоровья.	1	
38.		Критерии духовного здоровья.	1	
39.		Нравственное здоровье как одна из составляющих здорового образа жизни.	1	
40.		Духовное, физическое и социальное здоровье	1	
41.		Моральное сознание личности.	1	
42.		Саморегуляция.	1	
43.		Свобода выбора.	1	
44.		Осознание своего жизненного пути.	1	
45.		Взаимосвязь, существующая между, физической, социальной и психической составляющими здоровья человека.	1	
46.		Физическое здоровье, влияние на духовную жизнь.	1	
47.		Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах	1	



		жизнедеятельности человека.		
48.		Факторы, влияющие на физическое здоровье личности.	1	
49.		Здоровье - как главная ценность.	1	
50.		Здоровье индивидуальное и общественное.	1	
51.		Здоровье человека – в его собственных руках.	1	
52.		Избыточный вес – враг здоровья.	1	
53.		Движение – это основа жизни.	1	
54.		Физическое благополучие.	1	
55.		Гигиена одежды.	1	
56.		Кожа – зеркало здоровья	1	
57.		На что влияет осанка человека? Нарушения осанки.	1	
58.		Физическая активность и гиподинамия	1	
59.		Ослепительная улыбка на всю жизнь	1	
60.		Почему я вижу? Актуализация ценности зрения. Гимнастика для глаз	1	
61.		Профилактика простудных заболеваний. Основные принципы закаливания	1	
62.		Вредные привычки: профилактика употребления ПАВ и нехимических зависимостей	1	
63.		Ценности здоровья и здорового образа жизни.	1	
64.		Состояние окружающей среды, как фактор определяющий здоровье.	1	
65.		Здоровьесбережение в школьном возрасте.	1	
66.		Особенности режима дня. Гигиена труда и отдыха	1	
67.		Преимущества занятий физической культурой.	1	
68.		Итоговое занятие.	1	