

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЯБЛОНОВЫЙ ОВРАГ
Муниципального района Волжский Самарской области
443522, Самарская область, Волжский район, с. Яблонный Овраг, ул. Н. Наумова, д. 86**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
Протокол №1
от 31 августа 2022г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам.директора по ВР
Клементьева А.В.
31.08.2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
О.А. Беяева _____

Приказ № 30-од
от 31 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Психология здоровья»
(6-9 класс)**

I. Планируемые результаты

Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств.

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.

- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- reобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- слушать и понимать речь других.

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, формирование культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся демонстрируют качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

II Содержание освоения курса внеурочной деятельности

I Психология общения

Тема 1 Формы общения между людьми.

1. Общение как основа взаимодействия человека с окружающими людьми.
2. Формы общения:
 - вербальное (словесное)
 - невербальное (жесты, позы, мимика)
3. Формальная и неформальная беседа. Выбор правильных слов и выражений.
4. Типы поведения:
 - манипулированное
 - конкуренция
 - сотрудничество
5. Что мешает общению.

Тема 2 Жизненные ценности и приоритеты.

1. Личные ценности и приоритеты.
2. Что влияет на формирование приоритетов и жизненных ценностей:
 - общечеловеческие ценности;
 - влияние семьи на становление жизненных ценностей;
 - значение общественного окружения, религиозных, национальных традиций
3. Оценка и самооценка поступков и решений.
4. Самоконтроль.
5. Ответственность принятия решений – неотъемлемая часть самостоятельности.

Тема 3 Чувства и эмоции, дружба и любовь.

1. Понятие о чувствах и эмоциях. Культура их выражения.
2. Дружба – это то, что необходимо человеку в течение всей жизни.
3. Любовь как высшее человеческое чувство.
4. первая любовь и её особенности.
5. Многогранность понятия «любовь»:
 - симпатия
 - влюблённость
 - любовь
6. Культура общения между мужчиной и женщиной.

Тема 4 Взаимоотношения родителей и детей в семье. Конфликтные ситуации.

1. Психологические особенности и динамика внутрисемейных отношений в зависимости от состава семьи, длительности её существования, наличия и количества детей, полного и неполного состава родителей.
2. Сплочённость семьи. Роль семьи в период взросления ребёнка. Экономическая и социальная независимость. Эмоциональный климат и культура проявления чувств в семье. Взаимопомощь в семье.
3. Неизбежность конфликтных ситуаций в жизни человека. Общие представления о проблемах, конфликтах, стрессах, кризисах.
4. Трудности и конфликты в жизни подростка: с самим собой, родителями, сверстниками. Причины конфликтов.
5. Умение договориться – способ решения проблем и выхода из конфликтных ситуаций.

Тема 5 Здоровье и будущая профессия.

1. Требования, предъявляемые к НТР и нервно-психической сфере человека.
2. Три составляющие «хочу, могу и надо».
3. Профориентация и требования к состоянию здоровья.

II Основы здорового образа жизни

Тема 6 Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

1. Физическое и психическое здоровье. Валеология – наука о здоровье.
2. Факторы формирующие здоровье:
 - а) режим дня;
 - б) рациональное питание;
 - в) закаливание;
 - г) физические упражнения, спорт;
 - д) хороший психологический климат в семье.
3. Формирование здорового образа жизни:
 - отказ от вредных привычек;
 - способы преодоления стрессовых ситуаций;
 - рациональное чередование труда и отдыха;
 - повышение защитных свойств организма и поддержание работоспособности.

Тема 7 Берегите сердце.

1. Работа сердца.
2. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физического состояния здоровья.
3. Предупреждение заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Связь групповой (по крови) принадлежности с предрасположенностью к болезням.

Тема 8 Еда без вреда.

1. Рациональное питание и режим питания.
2. Питание и культура народов мира.
3. 7 правил домашней диеты.
4. Вегетарианство сегодня.

5. Витамины, значение для организма.
6. Диета и косметика.

Тема 9 Физическая активность и здоровье.

1. Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Вред гиподинамии.
2. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.
3. Физическое развитие человека на разных возрастных этапах его развития.
4. Гигиенический режим двигательной активности.

Тема 10 Причины возникновения болезней. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.

1. Понятие «болезнь». Инфекционные и неинфекционные болезни.
2. Болезнь: причины возникновения, пути передачи, профилактика.
3. Контроль за собственным здоровьем.
4. Правильное применение лекарственных средств:
 - что такое лекарственные средства;
 - аллергические реакции;
 - опасность самолечения.

Тема 11 Болезни, передаваемые половым путём.

1. Понятие «болезни», передаваемые половым путём. Влияние их на репродуктивное здоровье.
2. Наиболее встречающиеся болезни: гонорея, трихомониаз, хламидиоз, кандидоз, сифилис, герпес, гепатит В, спид.
3. Ответственное сексуальное поведение – лучший способ профилактики.
4. Куда обращаться за помощью в случае необходимости.
5. Состояние данной проблемы в Самарской области.

Тема 12 Коварные разрушители здоровья. Здоровые родители – здоровый ребенок.

1. Причины возникновения и распространения алкоголизма, табакокурения и наркомании среди населения.
2. Воздействия никотина, алкоголя на организм человека. Ближайшие и отдалённые последствия.
3. Воздействие наркотиков на организм человека.
4. Понятие о токсических веществах.
5. Влияние вредных привычек на состояние репродуктивной системы и сексуальность женщины и мужчины.
6. Негативное воздействие алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие плода.
7. Пробовать или не пробовать? Ответственность каждого за своё будущее.

Тема 13 Ответственное родительство. Планирование семьи и его роль в жизни каждого человека.

1. Понятие «планирование семьи». Значение планирования семьи для каждого человека и общества в целом.
2. Роль планирования семьи в охране репродуктивного здоровья.
3. Подростковый возраст – основы репродуктивного здоровья.
4. Организация служб планирования семьи в мире. Работа молодёжных центров планирования семьи в России.

Тема 14 Личная гигиена. Культура одежды.

1. Понятие «личная гигиена».
2. Уход за телом:
 - ежедневные водные процедуры;
 - гигиена полости рта;
 - уход за кожей лица;
 - использование косметических средств;
 - правильная осанка.
3. Внешность и формирование самооценки:
 - индивидуальная красота каждого человека;
 - одежда как средство выражения;
 - индивидуальность и мода.
3. Особенности отношения к своей внешности у подростков.

Тема 15 Правила поведения в экстремальных ситуациях.

1. Правила и несчастные случаи:
 - повреждение костей и суставов;
 - черепно-мозговые травмы;
 - повреждение мягких тканей;
 - ожог;
 - отморожение;
 - отравление;
 - утомление.
2. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.
3. Профилактика травм и несчастных случаев.
4. Уход за больными.
5. Примеры ситуативных задач для дискуссии «Как себя вести в критических ситуациях».

Тема 16 «Человек - часть природы, давайте беречь человека».

1. Три кита здоровья. Береги здоровье смолоду.
2. Я здоровье берегу, сам себе я помогу.
3. От простой воды и мыла у микробов тают силы.
4. Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.
5. Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет.
6. Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения данного курса внеурочной деятельности учащиеся Узнают:

- об основных формах общения и взаимоотношениях между людьми;
- о месте человека как биологического вида в биосфере;
- факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека, о популяционном и социальном здоровье;
- этических нормах межличностных отношений;
- правилах личной гигиены, сохраняющей здоровье человека;

Получат возможность научиться:

- сравнивать факторы здоровья и факторы риска заболеваний;
- понимать способы усиления защитных средств организма;
- соблюдать правила личной гигиены;
- принимать участие в обсуждении и решении экологических проблем Самарской области;
- прогнозировать и моделировать ситуации;
- работать с учебной и научно-популярной литературой, составлять план, конспект, реферат, владеть языком предмета;
- объяснять значение здорового образа жизни для нормального функционирования организма.

Тематическое планирование 6 класс

№	Содержание программы	Количество часов
<u>I Психология общения</u>		
1,2,3,4	Формы общения между людьми.	4
5,6	Жизненные ценности и приоритеты.	2
7,8	Чувства и эмоции, дружба и любовь.	2
9,10	Взаимоотношения родителей и детей в семье. Конфликтные ситуации.	2
11,12,13	Здоровье и будущая профессия.	3
<u>II Основы здорового образа жизни</u>		
14,15,16	Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».	3
17,18,19	Еда без вреда.	3
20,21,22	Физическая активность и здоровье.	3
23,24,25	Причины возникновения болезней. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.	3
26,27,28	Личная гигиена. Культура одежды.	3
29,30,31	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	3
32,33,34	«Человек - часть природы, давайте беречь человека».	3
Итого: 34 часа		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Содержание программы	Количество часов
<u>I Психология общения</u>		

1,2,3,4	Формы общения между людьми.	4
5,6	Жизненные ценности и приоритеты.	2
7,8	Чувства и эмоции, дружба и любовь.	2
9,10	Взаимоотношения родителей и детей в семье. Конфликтные ситуации.	2
11,12,13	Здоровье и будущая профессия.	3
II Основы здорового образа жизни		
14,15,16	Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».	3
17,18,19	Еда без вреда.	3
20,21,22	Физическая активность и здоровье.	3
23,24,25	Причины возникновения болезней. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.	3
26,27,28	Личная гигиена. Культура одежды.	3
29,30,31	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	3
32,33,34	«Человек - часть природы, давайте беречь человека».	3
Итого: 34 часа		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Содержание программы	Количество часов
<u>I Психология общения</u>		
1,2	Формы общения между людьми.	2
3,4	Жизненные ценности и приоритеты.	2
5,6,7	Чувства и эмоции, дружба и любовь.	3
8,9,10	Взаимоотношения родителей и детей в семье. Конфликтные ситуации.	3
11,12	Здоровье и будущая профессия.	2
II Основы здорового образа жизни		
13,14	Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».	2
15,16	Берегите сердце.	2
17,18,19	Еда без вреда.	3

20,21	Физическая активность и здоровье.	2
22,23,24	Причины возникновения болезней. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.	3
25,26	Болезни, передаваемые половым путём.	2
27,28	Коварные разрушители здоровья. Здоровые родители – здоровый ребенок.	2
29,30	Ответственное родительство. Планирование семьи и его роль в жизни каждого человека.	2
31,32	Личная гигиена. Культура одежды.	2
33,34	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	2
Итого: 34 часа		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Содержание программы	Количество часов
<u>I Психология общения</u>		
1,2	Формы общения между людьми.	2
3,4	Жизненные ценности и приоритеты.	2
5,6,7	Чувства и эмоции, дружба и любовь.	3
8,9,10	Взаимоотношения родителей и детей в семье. Конфликтные ситуации.	3
11,12	Здоровье и будущая профессия.	2
II Основы здорового образа жизни		
13,14	Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».	2
15,16	Берегите сердце.	2
17,18,19	Еда без вреда.	3
20,21	Физическая активность и здоровье.	2
22,23,24	Причины возникновения болезней. Основы самоконтроля за состоянием здоровья.	3
25,26	Болезни, передаваемые половым путём.	2
27,28	Коварные разрушители здоровья. Здоровые родители – здоровый ребенок.	2

29,30	Ответственное родительство. Планирование семьи и его роль в жизни каждого человека.	2
31,32	Личная гигиена. Культура одежды.	2
33,34	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	2
Итого: 34 часа		