

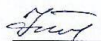
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 3»

муниципального образования «Островский район»

ул. Б. Пионерская д. 6а г. Остров Псковская область 181350  
тел. 36-634

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР МБОУ СШ №3

 /Р.Н. Филиппова/

« 08 » 30 2019 г.

с изменениями от 10.12.2019 приказ № 95

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Врублевская Г.М.

приказом по МБОУ «СШ №3

Приказ № от

« 21 » 30 2019 г.



Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
по общекультурному направлению  
«Отношение к самому себе»

уровень образования: основное общее образование

класс: 5 количество на уровень образования 35

класс: 6 количество на уровень образования 35

Программу составила: Давыдик Ирина Сергеевна,  
социальный педагог высшей квалификационной категории

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Отношение к самому себе»:**

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических

рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **2. Содержание курса**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

### **Содержание 5 класс**

#### **Здоровое питание - 6 часов**

Формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

### **Здоровый образ жизни -18 часов**

Знакомство детей с составляющими ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ

### **Нравственное здоровье – 12 часов**

Знакомство детей с главным принципом нравственного здоровья, который состоит не только в том, чтобы иметь крепкое здоровье, но и в умении реализовать с помощью здоровья свою миссию человека. Нравственные качества формируются на основе общественно значимых ценностей, которые становятся жизненными «маяками» человека посредством формирования ценностных знаний, ценностных ориентаций, ценностных отношений. Потребность в сохранении и развитии нравственного здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми.

### **Содержание 6 класс**

#### **Слагаемые здоровья - 18 часов**

осознание детьми важности в жизни любого человека: режима дня, гигиены, рационального питания, закаливания, четкое распределение чередований труда и отдыха, занятий спортом.

#### **Здоровый образ жизни - 9 часов**

Знакомство детей с составляющими ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ

#### **Социальное здоровье- 7 часов**

Знакомство с понятием «Социальное здоровье» – это так называемый навык, который приходит с опытом. Человек учится находить контакт с любыми людьми, а также развивает навыки, которые могут понадобиться во время общения.

### **Нравственное здоровье – 12 часов**

Знакомство детей с главным принципом нравственного здоровья, который состоит не только в том, чтобы иметь крепкое здоровье, но и в умении реализовать с помощью здоровья свою миссию человека. Нравственные качества формируются на основе общественно значимых ценностей, которые становятся жизненными «маяками» человека посредством формирования ценностных знаний, ценностных ориентаций, ценностных отношений. Потребность в сохранении и развитии нравственного здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми.

#### **Формы работы:**

- **Групповая работа.** Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- **Фронтальная работа** – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- **Индивидуальная работа** – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

**Вид деятельности курса:** познавательная деятельность

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

| № занятия по теме                             | Содержание   | Форма проведения  | Кол-во часов |
|---|--|---|--------------|
| <b>ТЕМА : Здоровое питание (6 часов)</b>      |  |   |              |
| 1   | Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.   | Беседа  | 1            |
| 2   | Здоровая пища для всей семьи   | Презентация семейного меню.   | 1            |
| 3   | Я выбираю кашу.  | Презентация - беседа. Викторина.  | 1            |
| 4   | «Вредные продукты» - за и против.  | Беседа.   | 1            |
| 5   | Составление листовок о здоровом питании.   | Практическое занятие  | 1            |
| 6   | Питание – необходимое условие для жизни человека.  | Конкурс-защита листовок о здоровом питании                                    | 1            |
| <b>ТЕМА : Здоровый образ жизни (18 часов)</b> |  |   |              |
| 1   | Режим дня – основа здорового образа жизни.   | Беседа  | 1            |
| 2   | Составление индивидуального режима дня.  | Практическое занятие  | 1            |
| 3   | На зарядку становись.  | Игровая программа   | 1            |
| 4   | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. | Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.              | 1            |
| 5   | «Происки колдуна инфекции».  | Инсценировка.   | 1            |
| 6-7   | Я презираю сигарету.   | Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек» | 2            |
| 8   | Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения  | Тренинг.  | 1            |

|  |  |                       |             |
|--|--|-----------------------|-------------|
| 9  | Глаза - главные помощники человека.                            | Беседа. Тренинг.      | 1           |
| 10   | Как сохранить улыбку красивой                                  | Беседа                | 1           |
| 11   | Сон – лучшее лекарство.  | Беседа.               | 1           |
| 12   | Как закаляться. Обтирание и обливание.                         | Презентация - беседа  | 1           |
| 13   | Прививки от болезней.  | Беседа                | 1           |
| 14   | Как избежать отравлений  | Беседа                | 1           |
| 15-16  | Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.    | Беседа. Тренинг       | 2           |
| 17-18  | КВН «Наше здоровье».   | <b>Игра</b>           | 2           |
| <b>ТЕМА : Нравственное здоровье (11 часов)</b> |  |                       |             |
| 1  | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным           | <b>Беседа.</b>        | 1           |
| 2  | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?          | Беседа                | 1           |
| 3-4  | Умей себя вести. Уроки этикета.                                | Практическое занятие. | 2           |
| 5  | Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок. | Тренинг.              | 1           |
| 6  | Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.  | Викторина. Тренинг    | 1           |
| 7-8  | Как вести себя в общественных местах.                          | Беседа. Тренинг.      | 2           |
| 9  | Чем заняться после школы                                       | Беседа                | 1           |
| 10   | Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.        | Беседа                | 1           |
| 11   | «Поезд здоровья»   | Игровая программа     | 1           |
|  | <b>Итого</b>   |                       | <b>35 ч</b> |

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.  
6 класс**

| № занятия по теме                          | Содержание                        | Форма проведения   | Кол-во часов |
|--|-----------------------------------|--|--------------|
| <b>ТЕМА : Слагаемые здоровья (8 часов)</b> |                                   |  |              |
| 1-2  | Инструктаж. Рациональное питание. | Беседа   | 2            |
| 3-4  | Активная деятельность.            | Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для | 2            |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | глаз, формирования осанки и т.д.            |   |
| 5   | Положительные эмоции.                           | Ситуативный практикум                       | 1 |
| 6-7   | А началось всё с сухомытки.                     | Доклады обучающихся                         | 2 |
| 8   | Ещё раз о витаминах.                            | Викторина                                   | 1 |
| <b>ТЕМА : Здоровый образ жизни (9 часов)</b>    |   |   |   |
| 1   | Тренинг «Приветствие солнцу»                    | Практическое занятие                        | 1 |
| 2   | Живи разумом, так и лекаря не надо              | Беседа                                      | 1 |
| 3   | Дорога, ведущая в пропасть                      | Беседа с элементами дискуссии               | 1 |
| 4   | Курить – здоровью вредить                       | Беседа                                      | 1 |
| 5   | Зависимость. Болезнь. Лекарства.                | Беседа.                                     | 1 |
| 6   | Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»        | Тренинг                                     | 1 |
| 7   | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | тренинг                                     | 1 |
| 8-9   | КВН «Наше здоровье»                             | Викторина - игра                            | 2 |
| <b>ТЕМА : Социальное здоровье ( 6 часов)</b>    |   |   |   |
| 1   | Что такое экология? Экология души.              | Беседа                                      | 1 |
| 2   | Природа – это наши корни, начало нашей жизни    | Экологическая игра                          | 1 |
| 3   | Мама – слово-то какое!                          | Сочинение о маме                            | 1 |
| 4-5   | Моя семья. Традиции моей семьи                  | Доклады - презентации                       | 2 |
| 6   | Наедине с собой (тест на самооценку личности)   | Психологический тренинг                     | 1 |
| <b>ТЕМА : Нравственное здоровье ( 12 часов)</b> |   |   |   |
| 1-2   | Жизнь без вредных привычек                      | Ситуативный практикум                       | 2 |
| 3   | Умейте дарить подарки.                          | Беседа                                      | 1 |
| 4   | Дружбой дорожить умеете.                        | Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»         | 1 |
| 5-6   | Законы нашей жизни.                             | Беседа с элементами проектной деятельности. | 2 |
| 7   | Правила нашего коллектива                       | Беседа с элементами проектной деятельности. | 1 |



|    |  |                   |             |
|----|--|-------------------|-------------|
| 8  | Что такое конфликт.                            | Беседа. Тренинг   | 1           |
| 9  | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение | Занятие-семинар   | 1           |
| 10 | Ваше поведение – это ваше всё!                 | Ролевая игра.     | 1           |
| 11 | Поезд здоровья                                 | Игровая программа | 1           |
|    | <b>Итого</b>                                   |                   | <b>35 ч</b> |

### Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сосот. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград. Учитель, 2008.