

Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Основная школа №59 имени полного кавалера  
ордена Славы Н.П. Красюкова Кировского района Волгограда»  
Приказ № 145/3 от 31.08. 2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Твое будущее в твоих руках»**

Составлена на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федерального образовательной программы основного общего образования»

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Твое будущее в твоих руках» для учащихся 6-7 классов разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644); планируемых результатов основного общего образования; авторской программы Аверина А. Н. «Программа профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста»; основной образовательной программы основного общего образования МОУ ОШ №59; на основе положения о рабочей программе внеурочной деятельности №89 от 27.08.2020г.

Необходимость реализации образовательного курса «Основы профилактики» в 6–7 х классах продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья подростков. В настоящее время растёт число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

## Цели и задачи

**Цели курса** «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

**Сопутствующая цель курса**– развитие личностных качеств, обучающихся на основе формирования ключевых компетентностей (комплексное применение знаний, умений и навыков, ценностных ориентаций в решении актуальных проблем личности и общества).

### **Основные задачи:**

#### *Образовательные:*

- познакомить с основными понятиями здорового образа жизни, нравственных законах развития общества, проблемах семьи; рациональном питании и других способах самосовершенствования.

#### *Развивающие:*

- формирование качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных ситуациях;

- расширение кругозора;

- развитие речи школьников;

- развитие творческих способностей;

- развитие умения анализировать, грамотно и доказательно излагать материал;

- самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;

- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы.

#### *Воспитательные:*

-способствовать повышению личной уверенности у каждого участника курса, его самореализации и рефлексии;

- развивать у учащихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью;

- сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения творческих заданий;

- дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностьную и практическую направленность, носит метапредметный характер.

Программой предусматривается изучение учащимися 6-7х классов теоретических основ здорового образа жизни. Уделено внимание правовому и этическому воспитанию учащихся. Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний предусматривается выполнение ряда практических работ. Основная идея курсов по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что их содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др. Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения.

Данный курс создан на основе личностно ориентированных и деятельностно - ориентированных принципов, основной целью которых является формирование

грамотной личности, готовой к активной деятельности в современном обществе, владеющей системой знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач.

Для создания положительной мотивации к обучению приводится занимательный материал, материал из разных областей, чаще всего понятный и доступный обучающемуся, отобраны знакомые для школьников объекты окружающие их.

Программа включает в себя как теоретическую часть, так и практическую, которые способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся.

**Актуальность** программы заключается в практическом применении полученных знаний и умений школьниками в повседневной жизни.

На изучение данного курса отводится 1 час в неделю, реализуется в течении 2 лет. Общий объём учебного времени составляет 68 часов.

### **Планируемые результаты изучения курса**

*Личностные УУД* позволяют:

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья;

- формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы;

- способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками знаний, наблюдать и описывать природные и социальные объекты и явления, сравнивать их, вести наблюдения в природе и за жизнедеятельностью человека;

- создать условия для формирования у учащихся компетентностей: здоровьесберегающей, познавательной деятельности, ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской;

- умение работать в коллективе на уроках, в процессе выполнения творческих и работ; - планирования и реализации ученических исследований и проектов (компетентность социального взаимодействия).

*Предметные УУД* предполагает:

- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;

- формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков;

- изучение вопросов этики, психологии, правоведения, семействования, физиологии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

*Метапредметные УУД:*

*Регулятивные УУД:*

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;

- умения управлять своей познавательной деятельностью;

- умение организовывать свою деятельность;

- определять её цели и задачи;

- выбирать средства и применять их на практике;

- оценивать достигнутые результаты.

### *Познавательные УУД:*

- формирование и развитие по средствам знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу;
- развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе.

### *Коммуникативные УУД:*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться);
- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

## **Содержание учебного курса**

Программа обучения состоит из пяти блоков. Темы блоков включают занятия из программы Аверина А. Н. «Программа профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста».

Содержание этического блока включает основные понятия о мире, жизни. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-психологического блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролового поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

**Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий, интерактивных игр, кинолекториев. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся анкетирование и тестирование, игровое моделирование.**

Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Каждое занятие включает в себя познавательную часть, практические задания. После каждого занятия возможна выдача домашнего задания, которое предполагает либо закрепление полученных знаний и умений, либо выполнение подобных заданий в новых условиях.

### **Медико-гигиенический блок (16 часов)**

Введение. Понятие здоровья (2 ч.).

Болезни, как безответственность и невежество (2 ч.).

Понятие стресса. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей (2 ч.).

Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка. Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения (4 ч.).

Обзор различных систем «Здорового образа жизни» (2 ч.).

Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка.

Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. (2 ч.).

Гигиенические аспекты работы на компьютере (2 ч.).

### **Психологический блок (16 часов)**

Способности человека. Задатки, способности, одаренность, талант, творчество. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания (2 ч.).

Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности. Мое отношение к алкоголизму и наркомании (2 ч.).

Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций (2 ч.).

Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада (4 ч.).

Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения (2 ч.).

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению (2 ч.).

Формирование навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения (2 ч.).

### **Правовой блок (12 часов)**

Понятие преступления. Преступления против морали (2 ч.).

Возраст наступления уголовной ответственности (14 лет) (2 ч.).

Преступления против семьи и несовершеннолетних (2 ч.).

Правонарушения подростка (2 ч.).

Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение сказать «нет» в критической ситуации (4 ч.).

### **Семьеведческий блок (6 часов)**

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной (2 ч.).

Женские и мужские особенности: мужественность и женственность. Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные (2 ч.).

Понятие мужественности в различные исторические эпохи. Современные отношения мужчин и женщин. Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин (4 ч.).

Знакомство. Виды и формы знакомств. Особенности современных форм знакомств. Проявление мужской и женской инициативы при знакомстве (2 ч.).

Взаимоотношения юношей и девушек (2 ч.).

### **Этический блок (12 часов)**

Нравственные законы развития общества. Нравственность. Мораль. Ценностный базис общества (2ч.).

Культура межличностных отношений. Этика. Этикет (4 ч.).

Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла (2 ч.).

Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества (4 ч.).

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество во часов	Дата проведения
1	Введение. Понятие здоровья	1	
2	Болезни, как безответственность и невежество	1	
3	Понятие стресса. Воздействие стресса на организм.	1	
4	Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей	1	
5	Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей	1	
6	Обзор различных систем «Здорового образа жизни»	1	
7	Обзор различных систем «Здорового образа жизни»	1	
8	Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка	1	
9	Профилактика утомления у школьников. Переутомление.	1	
10	Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви	1	
11	Гигиенические аспекты работы на компьютере	1	
12	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	1	
13	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	1	
14	Альтернативные способы получения удовольствия и времяпрепровождения	1	
15	Понятие личности. Структура моей личности.	1	
16	Кто я? Кто ты? Что во мне и в тебе есть?	1	
17	Понятие границ личности.	1	
18	Способности человека	1	
19	Способность комбинирования	1	
20	Ассоциативный фундамент воображения	1	
21	Ассоциативный фундамент воображения	1	
22	Задатки, одаренность, талант	1	
23	Задатки, одаренность, талант	1	
24	Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания	1	
25	Понятие зависимости	1	
26	Мое отношение к ПАВ	1	
27	Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку	1	
28	Самосознание, самопринятие	1	
29	Отношение к себе, самооценка	1	
30	Развитие и личностный рост. Ценность твоей и моей личности.	1	
31	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	1	
32	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	1	
33	Чувства. Сложности идентификации чувств.	1	

34	Отделение чувств от поведения	1	
35	Формирование умения осознать, что со мной происходит	1	
36	Понятие группового давления и принятие собственного решения.	1	
37	Навыки отстаивания собственного мнения	1	
38	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния	1	
39	Развитие навыков снятия раздражения	1	
40	Понятие преступления	1	
41	Возраст наступления уголовной ответственности	1	
42	Преступления против семьи и несовершеннолетних	1	
43	Преступления против семьи и несовершеннолетних	1	
44	Уголовная ответственность за воровство, бродяжничество, распространение наркотиков	1	
45	Умение сказать «нет» в критической ситуации	1	
46	Умение сказать «нет» в критической ситуации	1	
47	Понятие насилия и права защищать свои границы.	1	
48	Семья как единый организм	1	
49	Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной	1	
50	Женские и мужские особенности: мужественность и женственность	1	
51	Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные	1	
52	Современные отношения мужчин и женщин.	1	
53	Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин	1	
54	Знакомство. Виды и формы знакомств	1	
55	Взаимоотношения юношей и девушек	1	
56	Нравственные законы развития общества	1	
57	Человек как социальное существо. Общение	1	
58	Формирование навыков общения	1	
59	Формирование навыков общения	1	
60	Формирование навыков активного слушания	1	
61	Проблемы межполового общения	1	
62	Культура межличностных отношений.	1	
63	Этика и этикет	1	
64	Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности	1	
65	Моральные нормы и критерии поведения	1	
66	Последствия наших поступков для жизни общества	1	
67	Формирование умения ставить перед собой цели и достигать их	1	
68	Понятие смысла жизни и личностных ценностей	1	

## **Литература:**

Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Г.С. Абрамов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.- 624 с

Аверин А. Н. Профилактика употребления психоактивных веществ. Книга 2. Ижевск, 2013.

Богатырёва Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12 лет). Москва, 2006 г.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.

Здоровый образ жизни. 7 класс М.Ю. Михалина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Саратов: Добродея, 2009. – 64 с.

Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.

Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учащихся. Саратов 2006г.

Немов Р.С. Психология М., 1995г

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991

Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методически рекомендации для учителя.

Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю. Саратов: «Добродея», 2008

Прокументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве.- Томск 1997г.

Родионов В.А. Ступницкая М.А. Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Ярославль 2006г.

## **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>

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

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

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>