

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» № 2



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №2

Е.В. Некоз.
Е.В. Некоз.

Приказ от 29.08.2023 г. № 382

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Учимся для жизни» для 6 класса «б»
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сукочева Ирина Юрьевна

учитель биологии и химии

г. Константиновск 2023 год

Пояснительная записка

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Программа «Учимся для жизни» интересна и нужна учащимся. Она включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа «Учимся для жизни» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 11 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 35 часов, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

Методы работы: практические работы, лекции, беседы, групповая работа, просмотр видеосюжетов.

Цель: 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.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся, а также ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями воспитанников, ведущую деятельность:

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.;

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Учитель обговаривает с детьми правила, которые нельзя нарушать на уроке ни при каких обстоятельствах, выбирает те правила, которые больше всего мешают проведению урока;

-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

–включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

–организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Обучение осуществляется с учетом психофизиологических возможностей обучающихся с ОВЗ.

В рамках реализации предмета в 6 классе осуществляется профориентационная работа в учебной деятельности.

Место курса в плане внеурочной деятельности: учебный курс предназначен для обучающихся 6–х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год..

Содержание.

1. Вводное занятие. Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).

2. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

3. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

4. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном.

Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

5. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

6. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

7. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях.

Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

8. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

9. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

10. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

11. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

12. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

2. Личная гигиена (8 часов).

13. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене.

Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

14. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

15. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

16. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

17. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

18. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта.

Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

19. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

20. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения.

Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

3. Питание и здоровье. (8 часов).

21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет.

Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

22. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

23. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

24. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

25. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.
26. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.
27. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.
28. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.
- 4. Познай самого себя. (6 часов).**
29. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. страхов.
30. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?
31. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.
32. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.
33. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.
34. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.
35. Заключительно занятие. Подведение итогов.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- Осознание российской гражданской идентичности (осознание себя, своих задач и своего места в мире);
- Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- Готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- Осознание ценности самостоятельности и инициативы;
- Наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; стремление быть полезным, интерес к социальному сотрудничеству;
- Проявление интереса к способам познания;
- Стремление к самоизменению;
- Сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;
- Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- Установка на активное участие в решении практических задач, осознание важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений;
- Осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;
- Активное участие в жизни семьи;
- Готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах;
- Соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- Осознание необходимости в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- Повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- Умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду;

Метапредметные результаты:

- Владеть базовыми логическими операциями:
 - сопоставления и сравнение,
 - группировки, систематизации и классификации,
 - анализа, синтеза, обобщения,
 - выделения главного;
- Владеть приемами описания и рассуждения, в т.ч. – с помощью схем и знаково-символических средств;
- С учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- Делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений;
- Самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи
- Использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- Проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- Самостоятельно формулировать обобщения и выводы;
- Применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и критериев;
- Выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- Находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- Эффективно запоминать и систематизировать информацию;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту,
- уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни	12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d3cc a
2	Личная гигиена	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d28c a
3	Питание и здоровье	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d1e9 8
4	Познай себя	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d28ca
		34	

**Таблица «Календарно-тематическое планирование»
внеурочного занятия**

№	Темы уроков	Количество часов	Дата изучения		Виды деятельности
			план	факт	
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	1	05.09.		
1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).					
2.	Что такое здоровый образ	1	12.09		Личностные УУД

	жизни?				<p>нравственно-этическая ориентация - действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.</p> <p>Регулятивные УУД целеполагание - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;</p> <p>Познавательные УУД Общеучебные универсальные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
3.	Режим дня школьника.	1	19.09.		
4.	Сон и его значение для здоровья.	1	26.09.		
5.	Понятие о закаливании организма.	1	03.10.		
6.	Физическая культура и здоровье.	1	10.10.		
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1	17.10.		
8.	Что нужно знать о лекарствах.	1	24.10.		
9.	Вредные привычки и здоровье.	1	07.11.		
10.	О вреде курения.	1	14.11.		
11.	О вреде алкоголя.	1	21.11.		
12.	О наркотической зависимости.	1	28.11.		
2. Личная гигиена (8 часов).					
13.	Личная гигиена, что это?	1	05.12	<p>Личностные УУД нравственно-этическая ориентация - действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.</p> <p>Регулятивные УУД целеполагание - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;</p> <p>Познавательные УУД Общеучебные универсальные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>	
14.	Уход за кожей.	1	12.12.		
15.	История косметики и ее применение.	1	19.12.		
16.	Уход за ногтями.	1	26.12.		
17.	Уход за волосами.	1	16.01.		
18.	Гигиена полости рта.	1	23.01.		
19.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1	30.01.		
20.	Уход за телом.	1	31.01.		
3. Питание и здоровье. (8 часов).					
21.	Питание и здоровье.	1	06.02.		<p>Личностные УУД нравственно-этическая ориентация - действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.</p> <p>Регулятивные УУД целеполагание - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;</p> <p>Познавательные УУД Общеучебные универсальные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
22.	Белки.	1	13.02.		
23.	Витамины.	1	20.02.		
24.	Здоровое питание.	1	27.02.		
25.	Свежие овощи и фрукты.	1	05.03.		
26.	Питание и вред некоторых продуктов.	1	12.03.		
27.	Упакованная и консервированная пища.	1	19.03.		
28.	Пищевые добавки.	1	02.04.		
4. Познай самого себя. (6 часов).					

29.	Мир наших чувств.		09.04.		Личностные УУД нравственно-этическая ориентация - действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей. Регулятивные УУД целеполагание - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; Познавательные УУД Общеучебные универсальные действия: Коммуникативные УУД планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
30.	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?		16.04.		
31.	Технология совершенствования себя.		23.04.		
32.	Жизненная стратегия.		07.05.		
33.	Границы моего «Я». Я и другие.		14.05.		
34.	Внешний вид человека.		21.05.		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.
2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис,2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.

Лист внесения изменений
в рабочую программу курса внеурочной деятельности
«Учимся для жизни»
в разделе «Календарно-тематическое планирование»
на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ №2
(протокол от _____ №1)
Председатель МС:
_____ Л.Е. Линкина

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР
_____ Н.В. Задорожная
_____.____.2023 г.