



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

СОГЛАСОВАН

Заместитель директора по УВР  
М.У. Османова



УТВЕРЖДЕНО

Директор ИИПК имени Февзи Якубова

Колледж КИПУ

имени С.И. Исмаилова

Февзи Якубова

от « 23 » 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

#### «Основы здорового образа жизни»

Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

44.02.02 Преподавание в начальных классах

г. Симферополь, 2022 г.

## Пояснительная записка

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, колледжа и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

**Цель курса:** сформировать осознанное отношение к жизни и здоровью как высочайшей ценности.

**Курс** рассчитан на 90 академических часов

**Содержание** программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения,

семьеведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, практических занятий. 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.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

***Программа обучения состоит из пяти блоков.***

**Медико-гигиенический** блок включает в себя вопросы: здоровье - нравственная категория. Воздействие стресса на организм. Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у обучающихся. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические аспекты работы на компьютере.

**Психологический** блок рассматривает способности человека, одаренность, талант, творчество. Развивает воображение, учит конструктивно реагировать на обиду.

**Правовой** блок раскрывает понятия: преступление, знакомит со статьями УК РФ, касающихся семьи и несовершеннолетних детей. Отрабатываются навыки противостояния давлению, умение сказать «нет» в критической ситуации.

**Семьеведческий** блок поднимает вопросы взаимоотношения юношей и девушек. Рассматривает женские и мужские особенности: мужественность и женственность, особенности современных форм знакомств.

**В этическом** блоке рассматриваются нравственные законы развития общества. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

**В оздоровительном** блоке рассматриваются различные способы закаливания, роль физических упражнений, роль туризма в жизни человека.

**Требования к результатам обучения:**

**Предметные УУД:** научатся правильно относиться к своему здоровью, правильно и грамотно вести себя в обществе, добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.); сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

**Метапредметные УУД:**

**Познавательные** будут знать: особенности развития подросткового организма. Усвоят понятия: способности человека, талант; преступление и

ответственность; познакомятся с УК РФ; нравственность, мораль, этика, этикет, нравственные законы развития общества.

**Коммуникативные:** умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.

**Регулятивные:** действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих.

**Личностные УУД** осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Г.С. Абрамов. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: 1987.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрусинского. М., 1992.
6. Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.
7. Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учащихся 9-х классов. Саратов 2006г.
8. Немов Р.С. Психология М., 1995 г.
9. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
10. Прозументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве Томск. – 1997г.
11. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Ярославль. – 2006г.
12. Рогов Е.И. психология познания М., 1998 г.
13. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.
14. Словарь по этике. М., 2006г.

## Электронные ресурсы:

1. Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ  
<http://www.bez.econavt.ru>
2. Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>
3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»  
<http://www.school-obz.org>
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.  
<http://theobg.by.ru/index.htm>
5. Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н. <http://informic.narod.ru/obg.html>
6. Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>
7. Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>
8. Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
9. Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
10. Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
11. Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rospotrebnadzor.ru>
13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору <http://www.gosnadzor.ru>
14. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
15. Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
16. Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
17. Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение  
<http://www.risk-net.ru>

## Календарно-тематическое планирование по ОЗОЖ

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Вид занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формирование УУД
	Медико- гигиенический блок	20			
	Здоровье– нравственная категория  Здоровье и благополучие	8	Освоение нового материала	<p>Повторяют определение «здоровье».</p> <p>Рассуждают о нравственности.</p> <p>Воспринимают новую информацию.</p> <p>Составляют конспект.</p> <p>Выполняют задание: закончить предложения «Я отвечаю за свое здоровье для того...», «Я буду вести здоровый образ жизни так, как...»</p> <p>Делают вывод о зависимости здоровья, благодолучия от здорового образа жизни</p>	<p><b>Предметные УУД</b>                      Научатся: относиться к здоровью как к нравственной категории: болезнь - результат безответственности и невежества</p> <p><b>Метапредметные УУД</b>  <u>Познавательные:</u> усвоят понятия: нравственность, здоровье, поисковая активность, адаптация, признаки благополучия</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение слушать; высказывать своё мнение</p> <p><u>Регулятивные:</u> действуют соответственно поставленной учителем задачи</p> <p><b>Личностные УУД</b> осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируются мотивация здорового образа жизни и личная ответственность за собственное здоровье и благополучие</p>
	Режим учебы, отдыха и питания	4	Беседа	<p>Рассказывают о своём режиме дня, о занятиях во внеурочное время.</p> <p>Говорят о продуктах полезных и вредных для здоровья.</p> <p>Сравнивают свои представления с</p>	<p><b>Предметные УУД</b>                      Научатся правильно распределять время труда и отдыха.</p> <p>Правильно питаться.</p> <p><b>Метапредметные УУД</b>  <u>Познавательные:</u> осуществляют поиск информации.</p>



		<p>научными. Анализируют «идеальный режим дня». Делают вывод о зависимости здоровья от соблюдения режима учебы, отдыха, питания.</p>	<p>анализируют, сравнивают, делают выводы <u>Коммуникативные</u>: делятся своим опытом, высказывают мнение, слушают других/ <u>Регулятивные</u>: Проявляют самостоятельность и инициативность. <u>Личностные УУД</u> Осознание необходимости в соблюдении режима дня.</p>
Профилактика утомления у обучающихся. Гигиенические аспекты работы на компьютере	4	<p>Освоение нового материала</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся контролировать своё состояние, освоят упражнения для снятия утомления при работе на компьютере. <b>Метапредметные УУД</b> <u>Познавательные</u>: узнают современные методы снятия утомления при работе на компьютере, требования к техническому обеспечению рабочего места пользователя. <u>Коммуникативные</u>: умение слушать другого, рассказывать о себе. <u>Регулятивные</u>: действуют соответственно поставленной преподавателем задачи. <b>Личностные УУД</b>: осмысливают важность соблюдения гигиенических требований при работе на компьютере</p>
Уход за кожей. Детская косметика	4	<p>Тренинг практическое занятие</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся: правильно ухаживать за собой. <b>Метапредметные УУД</b> <u>Познавательные</u>: узнают о детской косметике. <u>Коммуникативные</u>: взаимодействует в группе. <u>Регулятивные</u>: следят за своей кожей. <b>Личностные УУД</b>: мотивация к выполнению гигиенических процедур.</p>

<b>Психологически й блок</b>	<b>20</b>		
Способности человека	5	<p>Слушают преподавателя, усваивают научные понятия, сравнивают житейское представление о способностях. Выполняют тренинговые упражнения.</p>	<p><b>Предметные УУД</b>          Научатся навыкам развития воображения.  <b>Метапредметные УУД</b>  <u>Познавательные:</u> усваивают понятия: способность, одаренность, талант.  <u>Коммуникативные:</u> взаимодействует в группе  <u>Регулятивные:</u> принимают правила поведения и следуют им в тренинговой группе.  <b>Личностные УУД:</b> мотивация к самопознанию, отношение к способностям, как к возможности наиболее эффективного приспособления к реальности</p>
Развитие способности к комбинированию. Ассоциативный фундамент воображения	5	<p>Выполняют упражнения: «Загадывание предмета с помощью пары других предметов», «Отгадывание предмета по паре других предметов», «Перехват закодированных сообщений».  <b>Упражнения:</b> «Передача закодированных слов по испорченному телефону».          «Передача ассоциаций по цепочке», самостоятельное составление ассоциативных цепочек.</p>	<p><b>Предметные УУД</b>          Научатся: выделять наиболее характерные признаки предмета, сопоставлять их друг с другом, образовывать всевозможные их сочетания, создавать целостные образы и понятия по отдельным разрозненным характеристикам  <b>Метапредметные УУД</b>  <u>Познавательные:</u> усваивают понятия: характерные признаки предмета, целостные образы, комбинирование  <u>Коммуникативные:</u> Навыки коллективного творчества.  <u>Регулятивные:</u> выделяют индивидуальные особенности воображения и мышления других людей и учитывают их при построении собственных действий.  <b>Личностные УУД:</b> развивается воображение.</p>



Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду	5	<p>Выполняют упражнения:</p> <p>«<b>Детские обиды</b>».</p> <p>Обсуждают.</p> <p>Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т.п</p> <p>Разыгрывание сценок: реагирование на обиду</p> <p>Анализируют ответы</p> <p>Делают выводы о конструктивном реагировании на обиду</p>	<p><b>Предметные УУД:</b> научатся конструктивно реагировать на обиду</p> <p><b>Метапредметные УУД</b></p> <p><u>Познавательные:</u> узнают о психологической сущности обиды и причине её возникновения</p> <p><u>Коммуникативные:</u> высказывают своё мнение, слушают других, рассказывают о своих чувствах</p> <p><u>Регулятивные:</u> сдерживать свои желания, считаться с правами окружающих</p> <p><b>Личностные:</b> эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.</p>
Развитие навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения.	5	<p>Выполняют упражнения: «Чувствую себя хорошо».</p> <p>«Аукцион».</p> <p>«Вверх по радуге»</p> <p>Релаксация.</p> <p>Рефлексия</p>	<p><b>Предметные УУД</b></p> <p>Научатся: осознать своё состояние и регулировать его</p> <p><b>Метапредметные УУД</b></p> <p><u>Познавательные:</u> узнают способы снятия напряжения и расслабления.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> развивается эмпатия</p> <p><u>Регулятивные:</u> управление своими чувствами и желаниями</p> <p><b>Личностные:</b> тренируют самообладание</p>
<b>Правовой блок</b>	<b>10</b>		

<p>Понятие преступления. Преступления против морали</p>	<p>2</p>	<p>Освоение нового материала</p>	<p>Ведут конспект лекции преподавателя, отвечают на вопрос: Какие преступления совершают подростки чаще всего? Работают с юридической литературой</p>	<p><b>Предметные УУД:</b> научатся отличать преступление от правонарушения, проступка, <b>Метапредметные УУД</b> <b>Познавательные:</b> Повышение уровня правовой информированности понятие преступления, мораль, виды преступлений против морали. Состав преступления. <b>Коммуникативные:</b> участие в дискуссии, анализ ситуаций. <b>Регулятивные:</b> управление своей деятельностью соответственно поставленной задаче <b>Личностные:</b> формирование осознанной потребности в специальной юридической и социально-психологической информации.</p>
<p>Возраст наступления правовой ответственности Преступление против семьи и несовершеннолетних</p>	<p>4</p>	<p>Освоение нового материала</p>	<p>Ведут конспект лекции учителя, приводят примеры из своей жизни, анализируют и оценивают свои поступки и поступки других</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся видеть преступления, направленных против несовершеннолетнего и его семьи <b>Метапредметные УУД</b> <b>Познавательные:</b> усвоят юридическую информацию: возраст наступления правовой ответственности, вовлечение в совершение преступления; жестокое обращение <b>Коммуникативные:</b> обсуждение, рассуждение, использование юридической терминологии <b>Регулятивные:</b> действуют соответственно целям и задачам урока <b>Личностные:</b> формируется представление о правовой защищенности</p>
<p>Умение сказать «НЕТ» в критической</p>	<p>4</p>	<p>Гренинг</p>	<p>Тренируются сказать «нет» в ситуациях принуждения, демонстрируя разные способы</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся уверенно вести себя в критической криминальной ситуации. <b>Метапредметные УУД</b></p>

	ситуации.		Рефлексия: «Я узнал, я понял...»	<p><u>Познавательные</u>: приёмы отказа от нежелательных действий</p> <p><u>Коммуникативные</u>: ориентация в позиции другого, умение отказываться от нежелательных действий</p> <p><u>Регулятивные</u>: действуют соответственно целям и задачам урока</p> <p><u>Личностные</u>: Повышение самооценки и развития навыков уверенного поведения.</p>
Семьеведческий блок	12	4	<p>Обучающиеся делятся на 2 группы: «планету мужчин» и «планету женщин», «парад» планет: каждая «планета» рассказывает о своих достоинствах, ценностях. Затем происходит смена планет. Планету мужчин представляют юноши, а планету женщин – девушки. Проводится «антипрезентация» планет: каждая планета говорит о своих недостатках слабостях. Далее «планеты» обсуждают, что мешает их сближению, взаимодействию.</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся видеть и ценить психологические особенности мужчин и женщин, их социальные функции</p> <p><b>Метапредметные УУД</b> <u>Познавательные</u>: уносят понятия мужественность, женственность, мужская социализация женщин, феминизация мужчин.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: взаимодействие в группе</p> <p><u>Регулятивные</u>: осознание женского и мужского поведения и общения</p> <p><b>Личностные</b>: половая идентификация</p>
Знакомство. Виды и формы знакомств	4	Семинар. тренинг	<p>Анализируют эффективность различных способов знакомств.</p> <p>Выполняют упражнение: «Мой идеал юноши (девушки)».</p> <p>разыгрывают ситуации знакомства</p>	<p><b>Предметные УУД</b>: научатся правилам знакомства с противоположным полом.</p> <p><b>Метапредметные УУД</b> <u>Познавательные</u>: знания о взаимоотношениях полов: знакомство и ухаживание.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: навыки общения с противоположным полом</p> <p><u>Регулятивные</u>: соблюдение правил этикета</p> <p><b>Личностные</b>: усвоение поведенческих форм поведения</p>

Взаимоотношения юношей и девушек	4	Тренинг практические занятия	Выполняют тест «Взаимоотношения юношей и девушек» Сравнивают свои ответы с правильными, анализируют результаты	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся этикету взаимоотношений юношей и девушек</p> <p><b>Метапредметные УУД</b> Познавательные: правила этикета, нравственная сторона взаимоотношений</p> <p><b>Коммуникативные:</b> навыки общения с противоположным полом</p> <p><b>Регулятивные:</b> действуют соответственно усвоенным правилам</p> <p><b>Личностные:</b> формируется уважительное отношение к противоположному полу</p>
<p><b>Этический блок</b></p> <p>Нравственные законы развития общества. Этика. Этикет</p> <p>Моральные нормы и критерии поведения.</p>	8	2	<p>Усвоение нового материала</p> <p>Обсуждают основные понятия темы рассуждают: «Если мы с вами сделаем так, то тогда ...»;</p> <p>«Ведь в наших же силах ...»;</p> <p>«Представим, каково человеку при таких обстоятельствах...».</p> <p>мозговой штурм о соотношении личного и общественного в поведении и жизнедеятельности человека</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся регулировать своё поведение соответственно нравственным законам общества</p> <p><b>Метапредметные УУД</b> <b>Познавательные</b> усвоят понятия: нравственность, мораль, ценностный базис общества, культура межличностных взаимоотношений, этика, этикет.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> учатся рассуждать, высказывать свою точку зрения</p> <p><b>Регулятивные:</b> определяют цель и личностнозначимую проблему урока</p> <p><b>Личностные:</b> усвоят нравственные законы</p>
Культура межличностных отношений	2	Ролевая игра	<p>Выступают с сообщениями.</p> <p>Делятся на группы и выполняют задания: описать поведение культурного человека: в общественных местах: с незнакомыми людьми. со стариками, малышами, инвалидами; на лоне природы; наедине с собой; в общении с книгой и т.п.</p> <p>Обсуждают материалы, представленные группами, делают общий вывод о культуре человека.</p>	<p><b>Предметные УУД</b> Научатся оценивать отношения с т.з. морали</p> <p><b>Метапредметные УУД</b> <b>Познавательные:</b> усвоят понятия: моральные нормы; критерии поведения; культура поведения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействие в группе</p> <p><b>Регулятивные:</b> действуют соответственно усвоенным нормам морали</p> <p><b>Личностные:</b> нравственно-этическая личностная позиция к миру</p>



	<p>Понятие чести, совести, порядочности  Понятие добра и зла  Последствия наших поступков для жизни общества.</p>	4	<p>Ролевая игра</p>	<p>Обсуждают домашнее задание  Разыгрывают ситуации  Обсуждают, принимают решение, аргументируют свою позицию  Рассуждают и делают вывод: было ли поведение достойным.</p>	<p><b>Предметные УУД</b>  Научатся обобщенным формам ценностного отношения к истине, добру, красоте  <b>Метапредметные УУД</b>  <u>Познавательные:</u> усвоят понятия: честь; совесть; порядочность; добро; зло.  <u>Коммуникативные:</u> действуют соответственно выбранным ролям  <u>Регулятивные:</u> управление своей деятельностью  соответственно правилам игры  <b>Личностные</b> формируется потребность в постоянном осмыслении своих связей с миром, своего «Я» и объектов взаимодействия.</p>
		20		<p><b>Предметные УУД</b>  Научатся относиться к здоровью как к нравственной категории: болезнь - результат безответственности и невежества  <b>Метапредметные УУД</b>  <u>Познавательные:</u> усвоят понятия: нравственность, здоровье, поисковая активность, адаптация, признаки благополучия  <u>Коммуникативные:</u> умение слушать; высказывать своё мнение  <u>Регулятивные:</u> действуют соответственно поставленной учителем задачи  <b>Личностные УУД</b></p>	
<p>Оздоровительный блок</p>		2	<p>Усвоение нового материала</p>	<p>Анализируют эффективность различных способов закаливаний.</p>	
<p>Понятие закаливания и его роль.  Закаливание воздухом.</p>		4	<p>Беседа</p>	<p>Анализируют эффективность различных способов закаливаний.</p>	
<p>Закаливание водой и солнцем</p>		4	<p>Тренинг</p>	<p>Анализируют эффективность различных способов закаливаний.</p>	
<p>Значение систематичности и последовательности в</p>		4		<p>Анализируют эффективность различных способов закаливаний.</p>	

осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация здорового образа жизни и личная ответственность за собственное здоровье и благополучие

закаливающих процедурах				
Роль физических упражнений.	4	Усвоение нового материала	Слушают преподавателя, усваивают научные понятия, сравнивают житейское представление о способностях. Выполняют тренинговые упражнения.	
Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе	4	Тренинг	Слушают преподавателя, усваивают научные понятия, сравнивают житейское представление о способностях. Выполняют тренинговые упражнения.	
Здоровье - богатство во все времена	2	Закрепление материала		
<b>Всего</b>	<b>90</b>			