



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)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

_____ Л.А. Юсуфова

УТВЕРЖДЕНА

Директор ИПК КИПУ
имени Февзи Якубова

_____ С.И. Исмаилова
«28» августа_2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Основы здорового образа жизни»

Специальности: 44.02.01 Дошкольное образование

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Симферополь, 2025 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 140 академических часов

Разработчик: Сейдаметов Энвер Радиванович – преподаватель ИПК КИПУ имени Февзи Якубова

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. Прокументов 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	36			
	Здоровье— нравственная категория Здоровье и благополучие	8	Освоение нового материала	Повторяют определение «здоровье». Рассуждают о нравственности. Воспринимают новую информацию. Составляют конспект. Выполняют задание: закончить предложения «Я отвечаю за свое здоровье для того...», «Я буду вести здоровый образ жизни так, как...» Делают вывод о зависимости здоровья, благополучия от здорового образа жизни	Предметные УУД Научатся: относиться к здоровью как к нравственной категории: болезнь - результат безответственности и невежества Метапредметные УУД <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 Личностные УУД осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация здорового образа жизни и личная ответственность за собственное здоровье и благополучие
	Режим учебы, отдыха и питания	8	Беседа	Рассказывают о своём режиме дня, о занятиях во внеурочное время. Говорят о продуктах полезных и вредных для здоровья. Сравнивают свои представления с	Предметные УУД Научатся правильно распределять время труда и отдыха. Правильно питаться. Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> осуществляют поиск информации,

				научными. Анализируют «идеальный режим дня». Делают вывод о зависимости здоровья от соблюдения режима учебы, отдыха, питания.	анализируют, сравнивают, делают выводы <u>Коммуникативные:</u> делятся своим опытом, высказывают мнение, слушают других/ <u>Регулятивные:</u> Проявляют самостоятельность и инициативность. Личностные УУД Осознание необходимости в соблюдении режима дня.
	Профилактика утомления у обучающихся. Гигиенические аспекты работы на компьютере	8	Освоение нового материала	Слушают информацию преподавателя. Рассказывают о признаках утомления. О способах снятия утомления. Выполняют упражнения для глаз, позвоночника.	Предметные УУД Научатся контролировать своё состояние, освою упражнения для снятия утомления при работе на компьютере. Метапредметные УУД <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. Личностные УУД: осмысливают важность соблюдения гигиенических требований при работе на компьютере
	Уход за кожей. Детская косметика	8	Тренинг практическое занятие	Размышляют о важности ухода за кожей в подростковом возрасте. Делятся своим опытом по уходу за кожей, выполняют задания из ЗОЖ	Предметные УУД Научатся: правильно ухаживать за собой. Метапредметные УУД <u>Познавательные :</u> узнают о детской косметике. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействует в группе. <u>Регулятивные:</u> следят за своей кожей. Личностные УУД: мотивация к выполнению гигиенических процедур.

	Психологический блок	22	Тренинг практическое занятие	Слушают преподавателя, усваивают научные понятия, сравнивают житейское представление о способностях. Выполняют тренинговые упражнения.	Предметные УУД Научатся навыкам развития воображения. Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> усваивают понятия: способности, одаренность, талант. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействует в группе <u>Регулятивные:</u> принимают правила поведения и следуют им в тренинговой группе. Личностные УУД: мотивация к самопознанию, отношение к способностям, как к возможности наиболее эффективного приспособления к реальности
	Способности человека	7			
	Развитие способности к комбинированию. Ассоциативный фундамент воображения	5	Тренинг	Выполняют упражнения: «Загадывание предмета с помощью пары других предметов», «Отгадывание предмета по паре других предметов». «Перехват закодированных сообщений». Упражнения: «Передача закодированных слов по испорченному телефону». «Передача ассоциаций по цепочке», самостоятельное составление ассоциативных цепочек.	Предметные УУД Научатся: выделять наиболее характерные признаки предмета, сопоставлять их друг с другом, образовывать всевозможные их сочетания, создавать целостные образы и понятия по отдельным разрозненным характеристикам Метапредметные УУД <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. Личностные УУД: развивается воображение.

	Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду	5	Тренинг	Выполняют упражнения: «Детские обиды». Обсуждают. Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т.п Разыгрывание сценок: реагирование на обиду Анализируют ответы Делают выводы о конструктивном реагировании на обиду	Предметные УУД: научатся конструктивно реагировать на обиду Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> узнают о психологической сущности обиды и причине её возникновения <u>Коммуникативные:</u> высказывают своё мнение, слушают других, рассказывают о своих чувствах <u>Регулятивные:</u> сдерживать свои желания, считаться с правами окружающих Личностные: эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.
	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения.	5	Тренинг	Выполняют упражнения: «Чувствую себя хорошо». «Аукцион». «Вверх по радуге» Релаксация. Рефлексия	Предметные УУД Научатся: осознавать своё состояние и регулировать его Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> узнают способы снятия напряжения и расслабления. <u>Коммуникативные:</u> развивается эмпатия <u>Регулятивные:</u> управление своими чувствами и желаниями Личностные: тренируют самообладание
	Правовой блок	16			

	Понятие преступления. Преступления против морали	4	Освоение нового материала	Ведут конспект лекции преподавателя, отвечают на вопрос: Какие преступления совершают подростки чаще всего? Работают с юридической литературой	Предметные УУД: научатся отличать преступление от правонарушения, проступка, Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> Повышение уровня правовой информированности понятие преступления, мораль, виды преступлений против морали. Состав преступления. <u>Коммуникативные:</u> участие в дискуссии, анализ ситуаций. <u>Регулятивные:</u> управление своей деятельностью соответственно поставленной задачи Личностные: формирование осознанной потребности в специальной юридической и социально-психологической информации.
	Возраст наступления правовой ответственности Преступление против семьи и несовершеннолетних	8	Освоение нового материала	Ведут конспект лекции учителя, приводят примеры из своей жизни, анализируют и оценивают свои поступки и поступки других	Предметные УУД Научатся видеть преступления, направленных против несовершеннолетнего и его семьи Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> усвоят юридическую информацию: возраст наступления правовой ответственности, вовлечение в совершение преступления; жестокое обращение <u>Коммуникативные:</u> обсуждение, рассуждение, использование юридической терминологии <u>Регулятивные:</u> действуют соответственно целям и задачам урока Личностные: формируется представление о правовой защищенности
	Умение сказать «НЕТ» в критической	4	Тренинг	Тренируются сказать «нет» в ситуациях принуждения, демонстрируя разные способы	Предметные УУД Научатся уверенно вести себя в критической криминальной ситуации. Метапредметные УУД

	ситуации.			Рефлексия: «Я узнал, я понял...»	<u>Познавательные:</u> приёмы отказа от нежелательных действий <u>Коммуникативные:</u> ориентация в позиции другого, умение отказаться от нежелательных действий <u>Регулятивные:</u> действуют соответственно целям и задачам урока Личностные: Повышение самооценности и развитии навыков уверенного поведения.
	Семьеведческий блок	22			
	Мужские и женские особенности	8	Актуализация знаний ролевая игра «Планета мужчин и планета женщин».	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.	Предметные УУД Научатся видеть и ценить психологические особенности мужчин и женщин, их социальные функции Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> усвоят понятия мужественность, женственность, мускулизация женщин, феминизация мужчин. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие в группе <u>Регулятивные:</u> особенности женского и мужского поведения и общения Личностные: половая идентификация
	Знакомство. Виды и формы знакомств	8	Семинар. тренинг	Анализируют эффективность различных способов знакомств. Выполняют упражнение: «Мой идеал юноши (девушки)». разыгрывают ситуации знакомства	Предметные УУД: научатся правилам знакомства с противоположным полом. Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> знания о взаимоотношениях полов: знакомство и ухаживание. <u>Коммуникативные:</u> навыки общения с противоположным полом <u>Регулятивные:</u> соблюдение правил этикета Личностные: усвоение поведенческих форм поведения

	Взаимоотношения юношей и девушек	6	Тренинг практическое занятие	Выполняют тест «Взаимоотношения юношей и девушек» Сравнивают свои ответы с правильными, анализируют результаты	Предметные УУД Научатся этикету взаимоотношений юношей и девушек Метапредметные УУД <u>Познавательные:</u> правила этикета, нравственная сторона взаимоотношений <u>Коммуникативные:</u> навыки общения с противоположным полом <u>Регулятивные:</u> действуют соответственно усвоенным правилам Личностные: формируется уважительное отношение к противоположному полу
	Этический блок	16			
	Нравственные законы развития общества. Этика. Этикет Моральные нормы и критерии поведения.	4	Усвоение нового материала	Обсуждают основные понятия темы рассуждают: «Если мы с вами сделаем так, то тогда ...»; «Ведь в наших же силах ...»; «Представим, каково человеку при таких обстоятельствах...». мозговой штурм о соотношении личностного и общественного в поведении и жизнедеятельности человека	Предметные УУД Научатся регулировать своё поведение соответственно нравственным законам общества Метапредметные УУД <u>Познавательные</u> усвоят понятия: нравственность, мораль, ценностный базис общества, культура межлических взаимоотношений, этика, этикет. <u>Коммуникативные:</u> учатся рассуждать, высказывать свою точку зрения <u>Регулятивные:</u> определяют цель и личностнозначимую проблему урока <u>Личностные:</u> усвоят нравственные законы
	Культура межличностных отношений	6	Ролевая игра	Выступают с сообщениями. Делятся на группы 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. Обсуждают материалы, представленные группами, делают общий вывод о культуре человека.	Предметные УУД Научатся оценивать отношения с т.з. морали Метапредметные УУД <u>Познавательные</u> усвоят понятия: моральные нормы; критерии поведения; культура поведения. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие в группе <u>Регулятивные:</u> действуют соответственно усвоенным нормам морали Личностные: нравственно-этическая личностная позиция к миру

	Понятие чести, совести, порядочности Понятие добра и зла Последствия наших поступков для жизни общества.	6	Ролевая игра	Обсуждают домашнее задание Разыгрывают ситуации Обсуждают, принимают решение, аргументируют свою позицию Рассуждают и делают вывод: было ли поведение достойным.	Предметные УУД Научатся общепринятым формам ценностного отношения к истине, добру, красоте Метапредметные УУД Познавательные: усвоят понятия: честь; совесть; порядочность; добро; зло. Коммуникативные: действуют соответственно выбранным ролям Регулятивные: управление своей деятельностью соответственно правилам игры Личностные формируется потребность в постоянном осмыслении своих связей с миром, своего «Я» и объектов взаимодействия.
	Оздоровительный блок	28			
	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	4	Усвоение нового материала	Анализируют эффективность различных способов закаливаний.	Предметные УУД Научатся: относиться к здоровью как к нравственной категории: болезнь - результат безответственности и невежества Метапредметные УУД Познавательные: усвоят понятия: нравственность, здоровье, поисковая активность, адаптация, признаки благополучия Коммуникативные: умение слушать; высказывать своё мнение Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи Личностные УУД
	Закаливание водой и солнцем	4	Беседа	Анализируют эффективность различных способов закаливаний.	
	Значение систематичности и последовательности в	6	Тренинг	Анализируют эффективность различных способов закаливаний.	

	закаливающих процедурах				осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация здорового образа жизни и личная ответственность за собственное здоровье и благополучие
	Роль физических упражнений.	6	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	4	Закрепление материала		
	Всего	140			