

МБОУ «СШ№6»

# Программа дополнительного образования «Диалог»



Нижневартовск,  
2018

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Рассмотрено на заседании  
управляющего совета  
Протокол № 1 от 28.08.2018.

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2018.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДИАЛОГ»

для обучающихся общеобразовательных школ

возраста 14 - 16 лет

Составитель:

Морозова И.В.,

педагог организатор

первой квалификационной  
категории

Нижневартонск, 2018

### ***Пояснительная записка***

Программа разработана в соответствии с целями и задачами школы по формированию навыков здорового образа жизни, организована по запросу родителей и учащихся. Для проведения занятий дополнительного образования по программе «Диалог» учебным планом дополнительного образования МБОУ «СШ № 6» выделено 2 часа учебных занятий при продолжительности учебного года 35 недель.

Программа предполагает формирование у школьников целостного представления о здоровом образе жизни в объеме 70 часов в 2018 – 2019 учебном году.

Освоение учебного материала в рамках программы включает в себя овладение теоретическими знаниями и практическую деятельность.

#### ***Основные цели и задачи курса***

**Цель:** *формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.*

#### ***Задачи:***

- организовать систему профилактической работы по формированию здорового образа жизни;
- прививать теоретические знания и практические навыки, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья;
- научить практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье, стимулировать воспитанников к овладению индивидуальных способов ведения здорового образа жизни;
- развивать негативное отношение школьников к вредным привычкам;
- воспитывать стремление беречь и укреплять свое здоровье.

Программа позволит сформировать активную жизненную позицию у воспитанника, убедить его в том, что от каждого человека зависит выработка умений и навыков к сохранению и укреплению своего здоровья, помогает противостоять вредным наклонностям и привычкам. А так же будет способствовать воспитанию терпимости в отношениях, потребности жить в гармонии с самим собой. Программа рассчитана на учащихся 7-9 классов. Интерес воспитанников поддерживается на протяжении всего программного обучения, благодаря частой смене форм проведения занятий.

#### ***Методическое обеспечение программы***

Воспитательно-образовательный процесс построен на развитии у воспитанников устойчивых навыков поведения, позволяющих вести здоровый образ жизни, формировании устойчивых принципов отказа от вредных привычек и соблазнов окружающего мира.

Организация работы по формированию здорового образа жизни, профилактике асоциальных явлений должна опираться на следующие основные принципы:

- **принцип системности** – разработка и проведение программных профилактических мероприятий направленных на формирование мотивации школьников к здоровому образу жизни;
- **принцип доступности** – соответствие содержания, методов, форм, средств обучения, интересам и потребностям подростка, который предполагает оптимальный для усвоения и доступный объем информации;
- **принцип единства теории и практики** предполагает возможность использования полученных подростками знаний на практике;
- **принцип позитивности** – развитие у обучающихся практических навыков, достоверная подача информации;
- **принцип активная позиция воспитателя** – формирование у школьника желания решать различные проблемные ситуации самостоятельно, логически обосновывать свой выбор и действия;
- **принцип индивидуального подхода** – учет индивидуальных особенностей подростков, который включает в себя возможность получения каждым воспитанником индивидуальной консультации по вопросам охраны и укрепления здоровья.

Для формирования формирования у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и мотивации к здоровому образу жизни используются следующие **педагогические технологии**:

- личностно ориентированные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

**Реализация данных технологий позволяет проводить:**

- текущий контроль (проверка уровня усвоения материала учащимися);
- периодический контроль (проводится после освоения темы);
- итоговый контроль (проводится в конце года, его задача – выявить уровень подготовки учащихся);
- самостоятельную работу учащихся в виде зачетных, контрольных и итоговых работ;
- анализ выполнения работ учащихся с помощью преподавателя;
- самостоятельное и групповое решение детьми проблемных ситуаций;
- самоанализ практической и творческой деятельности учащихся на занятии.

**Типы занятий:**

- комбинированные;

- занятия формирования новых знаний;
- занятия практического применения новых ЗУН;
- обобщение и систематизация изученного материала.

***В процессе обучения используются следующие методы:***

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Каждый из выделенных групп методов предполагает включение приемов:

- к словесным методам относятся: рассказ, объяснение, беседа, вопросы, оценка, анализ;
- к наглядным методам: просмотр видео роликов и слайдовых презентаций, демонстрация иллюстраций, макетов и др.;
- к практическим методам: учебные, индивидуальные и групповые занятия, ролевые игры, игры-упражнения, тренинги, круглые столы, дискуссии практическая работа и др.

***Алгоритм реализации программы:***

- ***первый этап*** (подготовительный) – формирование групп обучения, составление расписания занятий, выявление и анализ знаний учащихся о здоровом образе жизни, формирование устойчивой мотивации посещения;
- ***второй этап*** (основной) - осуществление запланированных мероприятий;
- ***третий этап*** (итоговый) – анализ и подведение итогов работы, мониторинг овладения учащимися знаниями о здоровом образе жизни.

***Методы проверки и оценки ЗУН:***

- повседневное наблюдение за работой учащихся;
- контрольные работы;
- анкетирование, тестирование;
- оформление выставок;
- итоговые занятия;
- контрольные вопросы.

***Учебно-тематический план 1 год обучения***

| №  | Наименование раздела | Название темы                               | Количество часов |          |       |
|----|----------------------|---------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|    |                      |                                             | Теория           | Практика | Всего |
| 1. | Введение в тему      | Вводное занятие                             | 2                | -        | 2     |
| 2. | Питание              | «Культура питания. Витамины. Микроэлементы» | 1                | 3        | 4     |

|                       |                                                            |    |    |    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----|----|----|
|                       | «Правильное питание – залог здоровья»                      | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Пищевые добавки»                                          | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Питание при лечении различных заболеваний»                | 1  | 1  | 2  |
| 3. Активный отдых     | «Активный отдых – это модно!»                              | 1  | 1  | 2  |
| 4. Организм человека  | «Уход за кожей и волосами»                                 | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Правила ухода за своим телом»                             | 1  | 1  | 2  |
| 5. Стрессы            | «Стрессы. Стрессовые ситуации и выходы из них»             | 1  | 3  | 4  |
| 6. Переходный возраст | «Кризис переходного возраста»                              | 1  | 3  | 4  |
|                       | «Самооценка»                                               | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Окружение подростка»                                      | 1  | 1  | 2  |
| 7. Вредные привычки   | «Курение»                                                  | 1  | 3  | 4  |
|                       | «Алкоголизм»                                               | 1  | 3  | 4  |
|                       | «Наркомания»                                               | 1  | 3  | 4  |
|                       | «Фастфуды»                                                 | 1  | 3  | 4  |
|                       | «Компьютерная зависимость и игромания»                     | 1  | 3  | 4  |
|                       | «Десять причин сказать «Нет!»                              | 1  | 1  | 2  |
| 8. Общение            | «Дружба»                                                   | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Любовь»                                                   | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Нравственность»                                           | 1  | 1  | 2  |
|                       | «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций»        | 2  | 4  | 6  |
| 9. Социум             | «Социальное окружение. Формальные и неформальные движения» | 2  | 2  | 4  |
| 10. Подведение итогов | Итоговое занятие                                           | -  | 2  | 2  |
| Итого:                |                                                            | 26 | 44 | 70 |

### ***Содержание программа***

Тема 1. Введение.

Теория: Знакомство с планом работы кружка, актуальностью и основными понятиями здорового образа жизни.

Практика: Игры на знакомство и сплочение.

Тема 2. «Культура питания. Витамины. Микроэлементы».

Теория: Знакомство с гигиеной и культурой питания человека.

Практика: Ролевая игра «Разные мнения», обсуждение в группах правил и культуры питания с точки зрения директора школы, учителя, родителя и ученика. Проблемные ситуации.

Тема 2. «Культура питания. Витамины. Микроэлементы».

Теория: Знакомство с понятиями «витамины» и «макроэлементы» и их влиянием на организм человека.

Практика: Круглый стол, обсуждение проблемных ситуаций.

Тема 3. «Правильное питание – залог здоровья».

Теория: Знакомство с понятиями правильного сбалансированного питания, с влиянием его на организм человека.

Практика: Заполнение «Блокнота здоровья», составление правильного рациона питания для школьника.

Тема 4. «Пищевые добавки».

Теория: Знакомство с понятиями «Пищевые добавки», с их влиянием на организм человека.

Практика: Просмотр видеоролика на тему: «Пищевые добавки», обсуждение и решение проблемных ситуаций.

Тема 5. «Питание при лечении различных заболеваний».

Теория: Знакомство с распространенными заболеваниями школьников, правилами питания при данных заболеваниях.

Практика: Заполнение «Блокнота здоровья», знакомство с рецептами способствующими укрепить и поддержать иммунитет школьника. Изготовление «Коктейля здоровья».

Тема 6. «Активный отдых – это модно!»

Теория: Знакомство с наиболее распространенными видами активного отдыха, с его ролью в жизни людей всех возрастов.

Практика: Игра «Спорные утверждения» обсуждение различных точек зрения на тему активного отдыха. Мозговой штурм «За и против» Обсуждение проблемной ситуации, принятие правильных решений.

Тема 7. «Уход за кожей и волосами».

Теория: Знакомство с разными типами кожи и волос человека, с гигиеническими требованиями по уходу за кожей, волосами подростка.

Практика: Ролевая игра «Если у меня появились угри», обсуждение проблемной ситуации. Заполнение «Блокнота здоровья», знакомство с рецептами по уходу за жирной и сухой кожей. Изготовление маски по уходу за жирной и сухой кожей подростка.

Тема 8. «Правила ухода за своим телом».

Теория: Знакомство с основными правилами ухода за своим телом.

Практика: Игра «Мифы вокруг нас», решение проблемных ситуаций по вопросу правильного ухода за своим телом, корректировка привычного поведения.

Тема 9. «Стрессы. Стрессовые ситуации и выходы из них».

Теория: Знакомство с видами стрессов, с причинами их возникновения.

Практика: Упражнение «Скульптура стресса», Мозговой штурм «Плюсы и минусы стресса» обсуждение проблемных ситуаций, принятие правильных решений, корректировка своего поведения в стрессовых ситуациях.

Тема 9. «Стрессы. Стрессовые ситуации и выходы из них».

Практика: Упражнения «Ладонка моего стресса», «Мой ответ стрессу», «Мой ответ обидчику», ролевые игры принятие правильных решений в стрессовых ситуациях. Игра-упражнение «Дом дружбы», игры на сплочение, снятие психологического напряжения.

Тема 10. «Кризис переходного возраста».

Теория: Знакомство с понятием «переходный возраст», как он влияет на растущий организм подрастающего поколения.

Практика: Просмотр видеоролика «Я стал подростком», Ролевая игра «Подросток – Взрослый» обсуждение проблемных ситуаций, принятие правильных решений.

Тема 10. «Кризис переходного возраста».

Практика: Игры на сплочение, снятие психологического напряжения. Упражнения «Плюсы и минусы переходного возраста», «Мифы и реальность», решение проблемных ситуаций, принятие правильных решений корректировка своего поведения и отношения к переходному возрасту. Игры-упражнения на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни «Ступени к успеху», «Стул успешного человека», «Записка другу».

Тема 11. «Самооценка».

Теория: Знакомство с понятием «Самооценка», ее видами, влиянием самооценки на поведение подростка.

Практика. Игры-упражнения, направленные на повышение самооценки и любви к себе «Ода о себе», «Формула любви к себе», «Волшебный стул», «Письмо другу». Игры на сплочение.

Тема 12. «Окружение подростка».

Теория: Знакомство с основными понятиями, влияние окружающей среды на формирование личности подростка.

Практика: Просмотр слайдовой презентации «Социальная среда и подросток», обсуждение. Мозговой штурм, решение проблемных ситуаций.



### Тема 13. Курение.

Теория: Знакомство с основными причинами курения подростков, с влиянием табака на растущий организм.

Практика: Просмотр слайдовой презентации «Курение и подросток», обсуждение. Игры-упражнения «Мифы вокруг нас», «Степень риска», направленные на формирование мотивации к здоровому образу жизни.

### Тема 13. Курение.

Практика: Круглый стол «Разные мнения», Ролевая игра «Убеди меня сделать по-другому», заполнение «Блокнота здоровья» на тему «Влияние никотина на организм человека», обсуждение, принятие правильных решений. Изготовление листовки для сверстников «Курить не модно!», ее презентация. Анкетирование «Мое здоровье».

### Тема 14. «Алкоголизм».

Теория: Знакомство с основными причинами алкоголизма подростков, с влиянием алкоголя на растущий организм.

Практика: Просмотр видеоролика «Подростковый алкоголизм», мозговой штурм, ролевые игры «Выпивать – это круто!», «Ценности пьющего человека», обсуждение, принятие правильных решений.

### Тема 14. «Алкоголизм».

Практика: Игры-упражнения «Мифы и реальность», «Дом пьющего человека», формирование мотивации к здоровому образу жизни. Заполнение «Блокнота здоровья» на тему «Влияние алкоголя на организм человека», обсуждение. Изготовление листовки для сверстников «Молодежь против алкоголя!», ее презентация.

### Тема 15. «Наркомания».

Теория: Знакомство с основными причинами наркомании подростков, с влиянием наркотических веществ на растущий организм.

Практика: Просмотр видеоролика «Наркомания – бич 21 века», круглый стол «К чему приводит употребление наркотических веществ», обсуждение, принятие правильных решений. Ролевая игра «Один шаг до грани», решение проблемной ситуации.

### Тема 15. «Наркомания».

Практика: Просмотр слайдовой презентации «Вич и Спид», Игры-упражнения «Мифы и реальность», «Жизнь за гранью», обсуждение, формирование мотивации к здоровому образу жизни. Заполнение «Блокнота здоровья» на тему «Влияние наркотических веществ на организм человека», обсуждение. Изготовление листовки для сверстников «Скажем наркотикам «НЕТ!», ее презентация.

### Тема 16. «Фастфуды».

Теория: Знакомство с различными видами фастфудов, их привлекательностью и влиянием фастфудов на растущий организм подростка.

Практика: Просмотр слайдовой презентации «Фастфуды – что это такое?», ролевая игра «Владелец кафе и посетитель», дискуссия «За! и Против!» обсуждение.

Тема 16. «Фастфуды».

Практика: Игры-упражнения «Мифы и вокруг нас», «Жить, чтобы есть или есть, чтобы жить?», формирование мотивации к здоровому образу жизни. Заполнение «Блокнота здоровья» на тему «Влияние фастфудов на организм человека», обсуждение. Изготовление листовки для сверстников «Молодежь против фастфудов!», ее презентация.

Тема 17. «Компьютерная зависимость и игромания».

Теория: Знакомство с основными понятиями, с влиянием компьютера и игровых автоматов на сознание человека, его здоровье и поведение.

Практика: просмотр видео презентации «Компьютерная зависимость», круглый стол «Плюсы и минусы», ролевая игра «Я стал родителем!», обсуждение, принятие правильных решений.

Тема 17. «Компьютерная зависимость и игромания».

Практика: Игры-упражнения «Мифы и реальность», «Электронное сообщение, письмо, реальное общение», формирование мотивации к здоровому образу жизни. Заполнение «Блокнота здоровья» на тему «Компьютерная зависимость», обсуждение. Изготовление листовки для сверстников «Компьютер и реальность», ее презентация.

Тема 18. «Десять причин сказать «Нет!»

Теория: Закрепление знаний о вредных привычках и их последствиях. Формирование умения вовремя остановиться и сказать «НЕТ!»

Практика: Просмотр слайдовой презентации «Вовремя скажи «НЕТ!», игра-упражнение «Цвести или завянуть», обсуждение. Проблемная ситуация «Если друг попал в беду...» решение проблемной ситуации, принятие правильных решений. Изготовление листовки для сверстников «Десять причин сказать «НЕТ!», ее презентация.

Тема 19. «Дружба».

Теория: Знакомство с понятием «Дружба», с ее влиянием на характер и поведение подростка.

Практика: Игры на сплочение. Игры-упражнения «Ассоциации», «Пять добрых слов», «Поэма другу». Игры на доверие «Свободное падение», «Плечо друга».

Тема 20. «Любовь».

Теория: Знакомство понятием «Любовь», с различными видами ее проявления, влиянием любви на психологическое состояние и поведение подростка.

Практика: Просмотр видео ролика «Любовь в подростковом возрасте», обсуждение. Игра-упражнение «Любовь бывает разная», проблемная ситуация «Фотограф», решение проблемной ситуации, принятие правильных решений.

Тема 21. «Нравственность».

Теория: Знакомство с основными понятиями, плюсами и проблемами нравственного воспитания.

Практика: Притча «Нравственность», сказки собственного сочинения о морали и нравственности, обсуждение. Анкетирование.

Тема 22. «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций».

Теория: Знакомство с основными понятиями, видами конфликтов, влияния их на эмоциональное состояние подростка.

Практика: Просмотр видеоролика «Конфликт в жизни человека», игра-упражнение «Конфликт на необитаемом острове», обсуждение, решение проблемной ситуации.

Тема 22. «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций».

Теория: Конфликтные ситуации и способы выхода из них.

Практика: Мозговой штурм «Плюсы и минусы конфликта», обсуждение. Игры-разминки для снятия напряжения. Проблемные ситуации «Я поссорился с родителями», «Я поссорился с другом», решение проблемных ситуаций, принятие правильных решений.

Тема 22. «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций».

Практика: Игра-упражнение «Несколько способов решить конфликт», обсуждение. Релаксационные упражнения «Умеем расслабляться». Решение проблемных конфликтных ситуаций. Игры на сплочение, снятие психологического напряжения. Анкетирование «Конфликтный ли я человек?»

Тема 23. «Социальное окружение. Формальные и неформальные движения».

Теория: Знакомство с основными понятиями, влиянием формальных и неформальных группировок на сознание и поведение подростка.

Практика: Просмотр слайдовой презентации «Формальные и неформальные группировки», мозговой штурм «Плюсы и минусы формальных и неформальных группировок», обсуждение. Ролевая игра «Лидеры разных движений», решение проблемных ситуаций, принятие правильных решений.

Тема 23. «Социальное окружение. Формальные и неформальные движения».

Теория: Знакомство с понятиями «Готы», «Эммо», «Хиппи», «Панки», «Неонацисты» с их негативным влиянием на человеческое сознание.

Практика: Просмотр слайдовой презентации, ролевая игра «Остановись и скажи «НЕТ!», проблемная ситуация «Если друг попал в беду», обсуждение, решение проблемной

ситуации, принятие правильного решения. Игры-разминки для снятия психологического напряжения.

Тема 24. Итоговое занятие.

Практика: Ролевые игры «Мы за здоровый образ жизни», «Здоровый и успешный человек», обсуждение, решение игровых ситуаций. Анкетирование, подведение итогов.

**Ожидаемые результаты, их социальная эффективность:**

- освоение воспитанниками теоретических знаний и практических навыков, направленных на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья;
- овладение учащимися практическими методами самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье и индивидуальных способов ведения здорового образа жизни;
- сформированность негативного отношения школьников к вредным привычкам, стремление беречь и укреплять свое здоровье.

*Выпускник научится:*

- принимать и понимать учебную задачу;
- планировать свои действия;
- работать в группах;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проявлять познавательную инициативу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения проблемных ситуаций;
- доказывать свою точку зрения;
- использовать полученные знания и умения в учебном процессе и повседневной жизни.

*Личностные результаты*

У обучающегося будут сформированы:

- понимание значимости сохранения, укрепления здоровья;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- адекватное понимание и принятие норм поведения, которые ведут к развитию здоровой и успешной личности.

**Календарно-тематический план**

| № | Тема занятия | Количество часов |      |       | Дата выполнения |            |
|---|--------------|------------------|------|-------|-----------------|------------|
|   |              | Тео              | Прак | всего | По плану        | Фактически |

|     |                                                            |    |    |    |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 1.  | Вводное занятие                                            | 2  | -  | 2  |
| 2.  | «Культура питания. Витамины. Микроэлементы»                | 1  | 1  | 2  |
| 3.  | «Культура питания. Витамины. Микроэлементы»                | -  | 2  | 2  |
| 4.  | «Правильное питание – залог здоровья»                      | 1  | 1  | 2  |
| 5.  | «Пищевые добавки»                                          | 1  | 1  | 2  |
| 6.  | «Питание при лечении различных заболеваний»                | 1  | 1  | 2  |
| 7.  | «Активный отдых – это модно!»                              | 1  | 1  | 2  |
| 8.  | «Уход за кожей и волосами»                                 | 1  | 1  | 2  |
| 9.  | «Правила ухода за своим телом»                             | 1  | 1  | 2  |
| 10. | «Стрессы. Стрессовые ситуации и выходы из них»             | 1  | 1  | 2  |
| 11. | «Стрессы. Стрессовые ситуации и выходы из них»             | -  | 2  | 2  |
| 12. | «Кризис переходного возраста»                              | 1  | 1  | 2  |
| 13. | «Кризис переходного возраста»                              | -  | 2  | 2  |
| 14. | «Самооценка»                                               | 1  | 1  | 2  |
| 15. | «Окружение подростка»                                      | 1  | 1  | 2  |
| 16. | «Курение»                                                  | 1  | 1  | 2  |
| 17. | «Курение»                                                  | -  | 2  | 2  |
| 18. | «Алкоголизм»                                               | 1  | 1  | 2  |
| 19. | «Алкоголизм»                                               | -  | 2  | 2  |
| 20. | «Наркомания»                                               | 1  | 1  | 2  |
| 21. | «Наркомания»                                               | -  | 2  | 2  |
| 22. | «Фастфуды»                                                 | 1  | 1  | 2  |
| 23. | «Фастфуды»                                                 | -  | 2  | 2  |
| 24. | «Компьютерная зависимость и игромания»                     | 1  | 1  | 2  |
| 25. | «Компьютерная зависимость и игромания»                     | -  | 2  | 2  |
| 26. | «Десять причин сказать «Нет!»                              | 1  | 1  | 2  |
| 27. | «Дружба»                                                   | 1  | 1  | 2  |
| 28. | «Любовь»                                                   | 1  | 1  | 2  |
| 29. | «Нравственность»                                           | 1  | 1  | 2  |
| 30. | «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций»        | 1  | 1  | 2  |
| 31. | «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций»        | 1  | 1  | 2  |
| 32. | «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций»        | -  | 2  | 2  |
| 33. | «Социальное окружение. Формальные и неформальные движения» | 1  | 1  | 2  |
| 34. | «Социальное окружение. Формальные и неформальные движения» | 1  | 1  | 2  |
| 35. | Итоговое занятие                                           | -  | 2  | 2  |
|     | Итого:                                                     | 26 | 44 | 70 |