**

Государственное казённое общеобразовательное специальное

учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании методического объединения педагогов  ГКО СУВУ г. Октябрьска  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_августа\_20\_\_ г. | ПРОВЕРЕНА  заместителем директора  по учебно-воспитательной работе ГКО СУВУ г. Октябрьска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Ю. Бибинина  «\_\_\_\_»\_августа\_20\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора  ГКО СУВУ г. Октябрьска  №\_\_-од от «\_\_\_\_»\_августа\_20\_\_ г.  Директор ГКО СУВУ  г. Октябрьска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Дамм |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления

«Стиль жизни - здоровье»

(наименование учебного предмета, уровень обучения)

10-11 класс, 68 часов

(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа ГКО СУВУ г. Октябрьска по внеурочной деятельности «Стиль жизни - здоровье» составлена на основании учебного пособия к дополнительной образовательной программе для обучающихся 14-16 лет по развитию личности, формированию здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни – здоровье» (Авторы: И.В. Габер, М.П. Радченко)

**Данная рабочая программа реализуется на основе следующих УМК:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Наименование предмета** | **Автор** | **Издательство** |
| 10 | Наглядно-методическое пособие «Стиль жизни – здоровье» | И.В. Габер,  М.П. Радченко | Москва |

В учебном плане ГКО СУВУ г. Октябрьска на внеурочную деятельность «Настольный теннис» в 10 классе отведен 1 час в неделю, в год – 34 часа.

**1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

*Личностные результаты*

- осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности, организуемых при проведении занятий;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психотропных веществ, профилактики ВИЧ-инфекции; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

*Метапредметные результаты*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результататми, осуществлять контроль своей детельн6ости в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в своей деятельности (систематически вести записи в рабочей тетради, отражать в ней рефлексию достижения планируемых результатов, поиск путей повышения эффективности своей работы, выполнять упражнения для самостоятельной работы);

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- формирование и развитие экологического мышления (в аспекте экологической психологии) на основе экосистемной познавательной модели, экзоцентрической управляющей модели и рефлексивно-оценочной деятельности: умение применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; развитие рефлексивно-оценочных умений по разрешению ведущих противоречий экологического сознания (социальное-биологическое, индивидуальное-коллективное, потребности – ресурсы их удовлетворения, обособление (от среды) – отождествление (со средой), самоиденфикация – толерантность и т.д.);

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; работать индивидуально в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики ВИЧ-инфекции; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

*Предметные результаты*

- формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих личности обучающегося;

- формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе связанных с риском формирования девиантного поведения (употребление ПАВ и др.) и ВИЧ-инфицирования, способности и готовности активно им противостоять.

**2. Содержание программы внеурочной деятельности**

*Тема 1. Темперамент – природная основа характера.*

Понятие о темпераменте. Понятие об основных свойствах нервной системы, которые определяют ее тип (сильный-слабый, уравновешанных-неуравновешанный, подвижный-инертный).

Понятие об адаптации и ее типах (спринтер, стайер).

Практические упражнения на определение типов темпермента, нервной системы, адаптации.

*Тема 2. Найти свое лицо.*

Понятие о личности. Комплекс устойчивых компонентов личности (темперамент и характер, потребности и интересы, возможности и способности, привычки и способы действия, желания, ценности, экологические противоречия: «мораль и право», «факты-мнения», «самоидентификация-толерантность»; право и обязанность).

Личность, индивид и индивидуальность. Понятие границ личности. Развитие личности. Личностные ценности, в том числе ценность здоровья, здорового образа жизни, устойчивого развития, экологической безопасности. самооценка.

*Тема 3. Познаю себя в общении с другими.*

Роль общения в жизни человека.

Способы общения.

«Ты-высказывания», «Я-высказываний».

Способы формулирования положительных суждений.

Формирование навыков эффектного и безопасного общения.

Я и мои друзья.

*Тема 4. Управление своими чувствами.*

Понятие о чувствах и эмоциях. Развитие способности переживать и распознавать чувства, Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование навыков осознания чувств и эмоций, выбора эффективного способа их выражения.

Развитие навыков регуляции своего эмоционального самочувствия через творческое самовыражение и поиск различных конструктивных способов поведения, исключающих употребление психоактивных веществ и других деструктивных действий.

*Тема 5. Управление своим поведением в сложных жизненных ситуациях.*

Понятие о сложной жизненной ситуации, стрессе. Оценка собственной стрессогенной нагрузки и сопротивляемости стрессу (стрессоустойчивости). Понятие об агрессии, эмпатии, конфликте. Оценка своей агрессивности, способности к эмпатии, своего привычного образа стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Понятие о стратегиях поведения совладания со стрессом (копинг-стратегиях).

Оценка собственных копинг-стратегий. Оценка эффективности своего поведения. Выбор эффективных стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях.

*Тема 6. Мораль и нравственность в жизни человека.*

Понятие о морали и нравственности. Моральные категории. Мораль как система принципов, ценностей, норм и идеалов.

Механизмы регуляции нравственного поведения человека. Нравственная самооценка.

Роль культуры при формировании нравственности и нормального поведения

*Тема 7. Ответственность.*

Личная и коллективная ответственность.

Ответственность как системное понятие

Компоненты ответственности: морально-нравственная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая. Развитие способности планировать, прогнозировать свою деятельность.

Развитие мотивации на успех и эмоциональное переживание за порученное дело.

*Тема 8. потребности и зависимости.*

Понятие о потребностях человека.

Формирование навыков осознания собственных потребностей. Развитие навыков творческого поиска способов удовлетворения собственных потребностей на основе представлений о безопасности, ценности собственного здоровья, здоровья окружающих людей, о природных и социокультурных условиях проживания.

Понятие о зависимости. Виды зависимостей, в том числе от психоактивных веществ. Понятие об информационной среде. Развитие навыков критического отношения к информации (на примере рекламы). Развитие способности распознавать информационные воздействия, провоцирующие использование деструктивных способов удовлетворения потребностей.

*Тема 9. Незримые угрозы.*

Понятие об иммунитете и способах его укрепления. Специфический и неспецифический иммунитет. Закаливание как способ укрепления иммунитета. Терминологическое определение ВИЧ-инфекции и СПИДа. Источники ВИЧ-инфекции, механизмы ее передачи, основные пути передачи. Структура вируса ВИЧ и его воздействие на иммунную систему человека. Основные тенденции развития эпидемии ВИЧ в России и других странах мира.

Решение ситуационных задач по формированию навыков принятия решений о выборе безопасных способов поведения в ситуациях повышенного риска заражения ВИЧ и потребления псих активных веществ.

Понятие о социально-психологических и экономических последствиях ВИЧ-инфекции для личности, семьи, общества, государства. Понятие о толерантности и её границах. Формирование толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям. Деятельность общественных организаций и отдельных людей, которые осуществляют борьбу с эпидемией ВИЧ-инфекции. История красной ленточки.

*Тема 10. Уверенность – моя визитка.*

Понятие об уверенном поведении. Оценка собственной ассертивности. Формирование навыков ассертивного поведения. Понятие о личностных границах. Формирование навыков ассертивного поведения. Понятие о личностных границах. Формирование навыков обозначения собственных границ, навыков эффективного отказа от нежелательного предложения. Знакомство с приемами отказа от социального давления (предложения употребить психоактивные вещества). Развитие способности принимать решения. Модель принятия решений «Остановись и подумай»

Тренинг ассертивного поведения в ситуациях психологического давления и манипуляции. Формирование навыков избегания опасных ситуаций.

**3. Календарное планирование**

**10-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** |
| 1 | Темперамент – природная основа характера | 3 |
| 2 | Найти свое лицо | 3 |
| 3 | Познаю себя в общении с другими | 3 |
| 4 | Управление своими чувствами | 3 |
| 5 | Управление своим поведением в сложных жизненных ситуациях | 3 |
| 6 | Мораль и нравственность в жизни человека | 3 |
| 7 | Ответственность | 3 |
| 8 | Потребности и зависимости | 3 |
| 9 | Незримые угрозы | 4 |
| 10 | Уверенность – моя визитка | 3 |
| 11 | Обсуждение результатов | 3 |
| **Итого:** | | **34** |