

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»
Старооскольского городского округа**

РАССМОТРЕН

на заседании ШМО
учителей физической
культуры
Протокол
от «29» августа 2023
г.
№ 01

СОГЛАСОВАН

заместитель директора
МБОУ «СОШ №34»
_____/Селезнева Ю.В.
(подпись)
«30»августа 2023 г.

РАССМОТРЕН

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №34»
Протокол
от 31.08.2023 года №01

УТВЕРЖДЕН

приказом директора
МБОУ «СОШ №34»
от «31» августа 2023
г.
№571

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
для 5-9 классов**

Составитель:

**Анисимова М.Н.,
учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности Богачевой Е. А., Панченко С. А. «Уроки здоровья» для обучающихся 5-9 классов и в соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.

Цель программы: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьесориентированной деятельности.

Задачи программы:

- сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
- сформировать готовность придавать здоровьесориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Общее число учебных часов в 5 – 9 классах составляет 170 - по 34 часа (1 ч в неделю) в 5, 6, 7, 8, 9 классах.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в организациях культуры, спорта, совместно с общественными организациями и т.п.).

Формами контроля являются продукты деятельности обучающихся: (выставки, выступления, проекты, результаты соревнований, турниров, портфолио обучающихся и всего класса).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками

знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации и взаимодействия людей.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта личной и социально значимой здоровьесориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

Содержание курса

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Модуль 1. Самопознание и самооценка					
Узнаю себя	<ul style="list-style-type: none"> - Я сам, мои интересы, способности - Что дастся тебе от рождения - Самоанализ физического самочувствия - Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д. - Интересы и их соответствие выбираемым занятиям 	<ul style="list-style-type: none"> - Мои ценности. - Ты и твоё здоровье Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение в укреплении здоровья - Оцениваю себя и свои поступки - Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть. Психологический настрой переносить страхи. Преодоление тревожности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Моя самооценка и мои поступки - Я и мои социальные роли. - Я принимаю решения - Развитие самооценки Уверенность в себе. Преодоление стеснительности - Кризисы развития в период взросления - Имидж человека. - Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственное и свобода выбора. 	<ul style="list-style-type: none"> - Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. - Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. 	<ul style="list-style-type: none"> -Репродуктивное здоровье ЮНОШИ и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. - Направление личности: Я - концепция, понятие о локусе контроля. - Представление о психологии пола, гендерных позициях. -Наследственность. Для чего нужно знать свою родословную.
Эмоции и чувства	<ul style="list-style-type: none"> - Эмоции и чувства. - Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. - Оптимизм и 	<ul style="list-style-type: none"> - Причины эмоций. - Влияние эмоций на общение. - Управление негативными эмоциями. -Мои сильные стороны 	<ul style="list-style-type: none"> - Эмоции и успехи в работе. - Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления. 	<ul style="list-style-type: none"> Эмоциональная интеллигентность. -Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. -Стресс. Предупреждение стресса. Управление 	<ul style="list-style-type: none"> Обида: негативные поступки, связанные с проявлением чувства обиды; способы управления негативными эмоциями;

	пессимизм. - Мои положительные черты характера	- Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой		стрессом.	выражать негативные чувства в безопасной, символической форме.
Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми					
Урок игра «Я с ровесниками и взрослыми»	- Важность общения с другими людьми - Дружба и друзья - Общение и здоровье - Основные правила общения с ровесниками и старшими - Знакомые и незнакомые люди - Ситуации, требующие соблюдения осторожности	- Группы по интересам. Сотрудничество в группе. -Сопротивление психологическому давлению со стороны. -Навыки, необходимые для противостояния с негативным влиянием в сфере отношения к здоровью.	- Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. -Молодежные группировки, субкультуры -Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе - Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации	- Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг Друга. - Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения	- Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений - Культура межличностных отношений и здоровье.
Эффективная коммуникация	Эффективная коммуникация Вербальная коммуникация -Невербальная коммуникация - Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.	-Социальные нормы поведения - Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе - Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.	- Нормы поведения. Этикет. - Референтные группы. -Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.	-Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях. Поведенческие риски, опасные для здоровья. - Построение модели поведения в конфликтных ситуациях
Социальные стереотипы.	- Различия и сходство интересов мальчиков и девочек - Причины конфликтов между мальчиками и девочками	- Социальные стереотипы в обществе. - Влияние стереотипов на психическое здоровье.	- Гендерное равенство и справедливость - Проявление симпатий. - Уважение к противоположному полу	- Дискриминация отдельных социальных групп. - Социальные последствия дискриминации	- Стереотипы общества по отношению к инвалидам. - Стереотипы инвалидов по отношению к обществу.
Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек					
Урок практикум «Что я знаю о здоровье»	Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды	Физическое, психическое и социальное здоровье Участие в создании здоровьесберегающей среды	Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды	Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды	- Здоровые дети - здоровая нация! Участие в создании здоровьесберегающей среды

Я рационально организую время труда и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиена труда и отдых: пятиклассника - Учебные навыки Мотивация к обучению. - Внимание и память. Правила познания и шкальные предметы. - Правила выполнения домашних заданий. - Работа с текстом учебника. Составление планов и опорных конспектов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиена труда и отдыха шестиклассника Планирование времени. Биологические ритмы организма суточные, недельные, - Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок» - Методы тренировки памяти и внимания. Методы снятия переутомления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиена труда и отдых: семиклассника - Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия - Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. - Воля человека и пути ее развития. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тайм-менеджмент и здоровье Физический труд-необходимое условие развития организма - Рациональные способы усвоения учебной информации. - Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения. - Самоанализ физического и психического состояния. - Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. - Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) - Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. - Природа как источник отдыха и восстановления сил.
<i>(Урок-игра «Мое здоровье в моих руках»)</i> Гигиена и профилактика заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. - Гигиена полости рта. - Причины возникновения инфекционных заболеваний Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. - Сон и здоровье. - Гигиена сна. - Влияние погоды на здоровье человека. - Сезонные требования к одежде и обуви. 	<ul style="list-style-type: none"> - Системы органов и их саморегуляция. - Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. - Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика. - Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика а. Понятие об эпидемии. - Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях. - Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. - Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> Неизлечимые болезни века. Оздоровительная минутка . Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. - Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей.
<i>(Разговор о Вреде употребл</i>	<ul style="list-style-type: none"> Понятие о ПАВ - Болезни 	<ul style="list-style-type: none"> Психоактивные вещества. ПАВ 	<ul style="list-style-type: none"> Зависимость от ПАВ: социальная, 	<ul style="list-style-type: none"> - Причины употребления алкоголя, 	<ul style="list-style-type: none"> Здоровые и безопасные развлечения в

ения психоактивных веществ(ПАВ)) Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. - Как сказать «нет»? -Куда обратиться за помощью?	зависимость - Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. - Как сказать «нет»? -Куда обратиться за помощью?	групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкололика. Помочь другу. - Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.	профилактика злоупотребления алкоголем. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. - Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.	компаний, последствия употребления наркотиков для «развлечения, безопасные способы развлечения в компании -ПАВ и ответственный выбор -Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.
---	---	---	---	---	---

Модуль 4. Физическая активность

Физическая культура как средство укрепления здоровья. Составление комплексных упражнений для утренней зарядки	- Физические упражнения и здоровье. -Физические упражнения и осанка. -Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	- Спорт и личностные качества. - Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	- Спорт и социализация. Самоконтроль нагрузки - Индивидуальные показатели физического развития	- Фитнес - Последствия гиподинамии - Физическое развитие и физическая подготовка	- Закаливание как средство укрепления здоровья. - Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.
(Физкультура и спорт друзья нашему здоровью) Физкультура и спорт	- Потребность в движении - Движение и развлечения	- Значение движения для сердечно-сосудистой системы	- Физическая активность для удовольствия и для тренировки	- Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы - Оценка собственной физической формы	- Контроль за нашим самочувствием Программы здоровья семьи на каникулах (осенних, зимних, весенних). Составление индивидуальной программы здоровья.

Модуль 5. Здоровое питание

Питание и личное здоровье	Влияние питания на здоровье - Функции пищевых веществ. - Витамины и минеральные вещества. - Роль животных и растительных жиров в организме.	Личная потребность в выборе пищи - Возрастные потребности в пище - Изменения фигуры и вкуса в период взросления Предупреждение отравлений -Профилактика	- Зависимость питания и текущего и будущего здоровья - Забота о собственной еде и закусках Рацион питания для себя на неделю - Значение атмосферы принятия пищи	- Плюсы и минусы диет -Что происходит с пищей в организме? - Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний -Критическое восприятие информации пище	Приготовление пищи в домашних условиях - Болезни питания, анорексия, ожирение. - Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во
---------------------------	--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Разновидность и сбалансированность пищи. - Суточный рацион. - Режим употребления жидкости - Культура поведения во время приема пищи 	заболеваний пищеварительной системы.	- Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствам и пищеварения		<ul style="list-style-type: none"> время экзаменов). - Очищение организма.
Производство, обработка и распределение продуктов в питания <i>(Практическое занятие «Приготовление здорового блюда»)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое пищевая цепь? -Продукты местного-производства и импортные -Правила хранения продуктов и готовых блюд. 	<ul style="list-style-type: none"> - Местное производство продуктов питания - Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира 	<ul style="list-style-type: none"> - Влияние обработки продуктов питания - Основные химические и биологические загрязнители нищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - Промышленные технологии производства пищи - Влияние пищевой промышленности на окружающую среду - Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции 	<ul style="list-style-type: none"> - Перекусы, их влияние па здоровье, фаст-фуд. - Читаем информацию на упаковке продукта. - Путешествие и поход: собираем рюкзак.
Модуль 6. Информационная безопасность					
Безопасный Интернет	<ul style="list-style-type: none"> - Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов 	-Использование сети интернет для поиска позитивной информации	-Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность	-Тест-игра «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»
Модуль 7. Безопасное поведение.					
Предупреждение несчастных случаев и травматизма.					
Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев.	<ul style="list-style-type: none"> Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки -Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах. -Опасность при пользовании пиротехническими средствами 	<ul style="list-style-type: none"> Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков. -Травматизм при конфликтах. -Угроза века терроризм. 	<ul style="list-style-type: none"> Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях - Совладение с паническим состоянием. 	<ul style="list-style-type: none"> Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. - Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях. 	<ul style="list-style-type: none"> Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

	Предупреждение несчастных случаев.				
Предупреждения насилия	Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений	-Безопасность при общении с незнакомыми. Кто такие незнакомцы? Правила поведения с незнакомыми людьми.
(Урок практик м «Оказание первой помощи пострадавшему.») Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему

Модуль 8. Семейные ценности

(Беседа «Общение в семье») Я в семье	Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. - Самоактуализация в семье	Установление семейных связей. - Ценности в семье.	- Отношения в семье. - Разрешение конфликтов в семье.	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми	Моя семья: Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения, подготовка выставки фотографий: 'Моя семья'.. "Паши мамы", "Нагни папы". Диагностика взаимоотношений в семье: тест "Рисунок семьи".
Моя семья	- Семья, брак, функции семьи - Семейные традиции - Права и обязанности в семье. -Семейные стили воспитания	- Ответственность родителей -Связь семейного воспитания и издевательств в школе - Домашнее насилие	Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребенка. Подростковая беременность	- Близкие отношения, и риски, связанные с ними. -Права человека. Сексуальные и репродуктивные права	- Влияние среды на формирование социальных стереотипов в семейных отношениях.

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа

Окружающая среда	- Предметы домашнего быта как	- Солнце, воздух и вода - факторы риска.	- Радиация и здоровье. Источники	- Антропогенные факторы. Антропогенное	- Глобальное снижение биологического
------------------	-------------------------------	--	----------------------------------	--	--------------------------------------

здоровье Мой вклад в здоровье окружающей среды (Урок - практику м «Изготовление поделок из втор - сырья»)	источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель) -Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. -Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека	- Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы. -Бытовые и промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.	радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. - Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде. - Солнечная радиация и озоновый экран. - Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища.	загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. - Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. - Опустынивание.	многообразия. - Ресурсный кризис. - Моя ответственность за состояние среды
<i>Итоговое занятие</i>					
	<i>Проект «Дерево здоровья»</i>	<i>Проект «Дерево здоровья»</i>	<i>Викторина «Здоровым быть здорово!»</i>	<i>Викторина «Здоровым быть здорово!»</i>	<i>Круглый стол «Человек — творец своего здоровья!»</i>

Тематическое планирование

Программа рассчитана на 1370 часов за пять лет обучения, состоит из 6 модулей:

№	Наименование модуля	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Введение	1	1	1	1	1
2	Модуль 1. Самопознание и самооценка	2	2	2	2	2
3	Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми	4	4	4	4	4
4	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4	4	4	4	4
5	Модуль 4. Физическая активность	4	4	4	4	4
6	Модуль 5. Питание	4	4	4	4	4
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2	2	2	2	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4	4
9	Модуль 8. Семейные ценности	4	4	4	4	4
10	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа	4	4	4	4	4
11	Итоговое занятие	1	1	1	1	1
	Итого	34	34	34	34	34

