

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Администрация муниципального образования - Захаровский**

**муниципальный район Рязанской области**

**МОУ "Захаровская СОШ №1 "**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании РМО  
учителей физкультуры



Карасиков А.Н.

Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР



Шаврина С.В.  
30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Приказ № 106  
от «30» августа 2023 г.

Баженова Н.Б.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочного курса «Про здоровье»  
для 5-9 классов  
на 2023 -2024 учебный год  
(срок реализации 5 лет)

с. Захарово 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Про здоровье» социальной направленности рассчитана на 5 лет, ориентирована на обучающихся 5-9-х классов и разработана с использованием следующих нормативно-правовых документов:

### **1.1 Нормативная основа программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральные требования к образовательным учреждениям части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г. Регистрационный номер 19682.
- СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011. Регистрационный номер №19993

### **Актуальность**

Необходимость реализации образовательного курса «Про здоровье» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растёт число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков. Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования. Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит

сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цели:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Про здоровье»:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем

и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков: Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;

- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образнорольевые игры, дискуссии)
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарногигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. 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.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья; - оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Календарно-тематическое планирование курса «Про здоровье»**

**Класс: 5. Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.</b>
<b>2</b>	<b>Здоровая пища для всей семьи</b>
<b>3</b>	<b>Я выбираю кашу.</b>
<b>4</b>	<b>«Вредные продукты» - за и против</b>
<b>5</b>	<b>Составление рисунков о зд.питание</b>
<b>6</b>	<b>Питание – необходимое условие для жизни человека</b>
<b>7</b>	<b>Режим дня</b>
<b>8</b>	<b>Индивид. Режим дня</b>
<b>9</b>	<b>Традиционная легкоатлетическая эстафета посвященная началу учебного года.</b>
<b>10</b>	<b>Пожарная безопасность</b>
<b>11</b>	<b>Закаливание</b>
<b>12</b>	<b>Я презираю сигарету.</b>
<b>13</b>	<b>Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения</b>
<b>14</b>	<b>Глаза - главные помощники человека.</b>
<b>15</b>	<b>Как сохранить улыбку красивой</b>
<b>16</b>	<b>Сон – лучшее лекарство.</b>
<b>17</b>	<b>Как закаляться</b>

<b>18</b>	<b>прививки</b>
<b>19</b>	<b>отравления</b>
<b>20</b>	<b>Правила поведения во время занятий фк</b>
<b>21</b>	<b>Наше здоровье</b>
<b>22</b>	<b>Фк и здоровье</b>
<b>23</b>	<b>умей вести себя</b>
<b>24</b>	<b>этикет</b>
<b>25-33</b>	<b>Спортивные секции</b>
<b>34</b>	<b>здоровье</b>
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>

### **Ожидаемые результаты:**

Выпускник 5 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

**Класс: 6. Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>12</b> <b>Инструктаж. Рабочее место и время</b>
<b>2</b>	<b>Спорт в моей жизни, закаливание</b>
<b>3</b>	<b>Где чистота, там здоровье!</b>
<b>4</b>	<b>Болезни, профилактика</b>
<b>5-10</b>	<b>Режим питания</b>
<b>11</b>	<b>Про еду</b>
<b>12</b>	<b>Вредные привычки</b>
<b>13</b>	<b>Как сказать нет</b>
<b>14-25</b>	<b>В чем залог твоего успеха.</b>
<b>26</b>	<b>Наше здоровье</b>
<b>27</b>	<b>Фк и здоровье</b>
<b>28</b>	<b>Спортивные секции</b>
<b>29</b>	<b>Индивид. Режим дня</b>
<b>30</b>	<b>Сон – лучшее лекарство.</b>
<b>31</b>	<b>Здоровая пища для всей семьи</b>

<b>32</b>	<b>Спортивные секции, разновидности .</b>
<b>33</b>	<b>Традиционная легкоатлетическая эстафета</b>
<b>34</b>	<b>Про спорт</b>
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>

**Выпускник шестого класса должен:**

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

**Класс: 7. Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.</b>
<b>2</b>	<b>Здоровая пища для всей семьи</b>
<b>3</b>	<b>Я выбираю кашу.</b>
<b>4</b>	<b>«Вредные продукты» - за и против</b>
<b>5</b>	<b>Составление рисунков о зд.питание</b>
<b>6</b>	<b>Питание – необходимое условие для жизни человека</b>
<b>7</b>	<b>Режим дня</b>
<b>8</b>	<b>Индивид. Режим дня</b>
<b>9</b>	<b>Традиционная легкоатлетическая эстафета посвященная началу учебного года.</b>
<b>10</b>	<b>Пожарная безопасность</b>
<b>11</b>	<b>Закаливание</b>
<b>12</b>	<b>Я презираю сигарету.</b>
<b>13</b>	<b>Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения</b>
<b>14</b>	<b>Глаза - главные помощники человека.</b>
<b>15</b>	<b>Как сохранить улыбку красивой</b>
<b>16</b>	<b>Сон – лучшее лекарство.</b>
<b>17</b>	<b>Как закаляться</b>
<b>18</b>	<b>прививки</b>
<b>19</b>	<b>отравления</b>

<b>20-34</b>	<b>Про здоровье</b>
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>

**Ожидаемые результаты:**

Выпускник 7 класса должен:

- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации

**Класс: 8. Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.</b>
<b>2</b>	<b>Здоровая пища для всей семьи</b>
<b>3</b>	<b>Я выбираю кашу.</b>
<b>4</b>	<b>«Вредные продукты» - за и против</b>
<b>5</b>	<b>Составление рисунков о зд.питание</b>
<b>6</b>	<b>Питание – необходимое условие для жизни человека</b>
<b>7</b>	<b>Режим дня</b>
<b>8</b>	<b>Индивид. Режим дня</b>
<b>9</b>	<b>Традиционная легкоатлетическая эстафета посвященная началу учебного года.</b>
<b>10</b>	<b>Пожарная безопасность</b>
<b>11</b>	<b>Закаливание</b>
<b>12</b>	<b>Я презираю сигарету.</b>
<b>13</b>	<b>Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения</b>
<b>14</b>	<b>Глаза - главные помощники человека.</b>
<b>15</b>	<b>Как сохранить улыбку красивой</b>
<b>16</b>	<b>Сон – лучшее лекарство.</b>
<b>17</b>	<b>Как закаляться</b>
<b>18</b>	<b>прививки</b>
<b>19</b>	<b>отравления</b>
<b>20</b>	<b>Правила поведения во время занятий фк</b>
<b>21</b>	<b>Наше здоровье</b>
<b>22</b>	<b>Фк и здоровье</b>
<b>23</b>	<b>умей вести себя</b>
<b>24</b>	<b>этикет</b>
<b>25-33</b>	<b>Спортивные секции</b>
<b>34</b>	<b>здоровье</b>
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>

**Ожидаемые результаты:**

Выпускник 8 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

**Класс: 9. Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>12</b> <b>Инструктаж. Рабочее место и время</b>
<b>2</b>	<b>Спорт в моей жизни, закаливание</b>
<b>3</b>	<b>Где чистота, там здоровье!</b>
<b>4</b>	<b>Болезни, профилактика</b>
<b>5-10</b>	<b>Режим питания</b>
<b>11</b>	<b>Про еду</b>
<b>12</b>	<b>Вредные привычки</b>
<b>13</b>	<b>Как сказать нет</b>
<b>14-25</b>	<b>В чем залог твоего успеха.</b>
<b>26</b>	<b>Наше здоровье</b>
<b>27</b>	<b>Фк и здоровье</b>
<b>28</b>	<b>Спортивные секции</b>
<b>29</b>	<b>Индивид. Режим дня</b>
<b>30</b>	<b>Сон – лучшее лекарство.</b>
<b>31</b>	<b>Здоровая пища для всей семьи</b>
<b>32</b>	<b>Спортивные секции, разновидности .</b>
<b>33</b>	<b>Традиционная легкоатлетическая эстафета</b>
<b>34</b>	<b>Про спорт</b>
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>

**Выпускник 9 класса должен:**

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

### **Список литературы:**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как

сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.