

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области ГБОУ СОШ с.Хворостянка

РАССМОТРЕНО

МО естественнонаучного цикла

СОГЛАСОВАНО

Куратор УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тураева М.В.

Воробьева И.А.

Савенкова О.А.

Протокол №1  
от «21» августа 2023 г.

от «24» августа 2023 г.

Приказ 182-од  
от «25» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочного курса «Здоровые люди- здоровое общество»**

для 5-7 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

**с. Хворостянка 2023**

## Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения . 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
5. 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, 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 курса «Здоровые люди- здоровое общество»: 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.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровые люди – здоровое общество»:**

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.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание программы**

. 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 укрепления 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 является комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровые люди -здоровое общество» 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

**Сроки реализации:** 1 год (2018 - 2019 г.)

### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые 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 санитарно-гигиенических 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 здоровый образ жизни»

### **Календарно-тематическое планирование курса «Здоровые люди-здоровое общество»**

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 ч (1ч в неделю)**

| № п/п  | Содержание   | Форма проведения   | Кол-во часов |
|--------|--|--|--------------|
| 1-2.   | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.   | Беседа   | 2            |
| 3-4.   | «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.       | Беседа. Дегустация блюд из овощей.<br>Экскурсия в магазин. | 2            |
| 5.     | «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. | Беседа. Дегустация блюд из овощей.                         | 1            |
| 6-7.   | «Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).                   | Театрализованное представление                             | 2            |
| 8-9    | Здоровая пища для всей семьи   | Презентация семейного меню.                                | 2            |
| 10.    | Я выбираю кашу.  | Презентация –беседа.<br>Викторина.                         | 1            |
| 11-12. | «Вредные продукты» - за и  | Беседа.  | 2            |

|        |  |   |   |
|--------|--|---|---|
|        | против.  |   |   |
| 13-14. | Питание – необходимое условие для жизни человека.                                  | Конкурс-защита листовок о здоровом питании                                    | 2 |
| 15.    | Режим дня – основа здорового образа жизни.   | Беседа  | 1 |
| 16-17. | Составление индивидуального режима дня.  | Практическое занятие  | 2 |
| 18     | На зарядку становись.  | Игровая программа   | 1 |
| 19     | Инфекционные заболевания «Происки колдуна инфекции».                               | Инсценировка.   | 1 |
| 20-21  | «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. | Круглый стол с элементами викторины.  | 2 |
| 22-24  | Я презираю сигарету.   | Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек» | 3 |
| 25     | Глаза - главные помощники человека.  | Беседа. Тренинг.  | 1 |
| 26     | Сон – лучшее лекарство.  | Беседа.   | 1 |
| 27     | Как закаляться. Обтирание и обливание.   | Презентация-беседа  |   |
| 28     | Прививки от болезней.  | Беседа  |   |
| 29     | Что нужно знать о лекарствах   | Экскурсия в аптеку  |   |
| 30     | КВН «Наше здоровье».   | Игра  | 1 |
| 31-34  | «Поезд здоровья»   | Игровая программа   | 4 |

### 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**

| № п/п | Содержание                                      | Форма проведения  | Кол-во часов |
|-------|---|---|--------------|
| 1-2   | Рациональное питание.                           | Беседа  | 2            |
| 3-4   | Активная деятельность.                          | Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д. | 2            |
| 5     | Положительные эмоции.                           | Ситуативный практикум   | 1            |
| 6-7   | А началось всё с сухомютки.                     | Доклады обучающихся   | 2            |
| 8     | Ещё раз о витаминах.                            | Викторина   | 1            |
| 9     | Тренинг «Приветствие солнцу»                    | Практическое занятие  | 1            |
| 10    | Живи разумом, так и лекаря не надо              | Беседа  | 1            |
| 11    | Дорога, ведущая в пропасть                      | Беседа с элементами дискуссии   | 1            |
| 12    | Курить – здоровью вредить                       | Беседа  | 1            |
| 13    | Зависимость. Болезнь. Лекарства.                | Беседа.   | 1            |
| 14    | Почему вредной привычке ты скажешь нет          | Тренинг   | 1            |
| 15    | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | тренинг   | 1            |
| 16-17 | КВН «Наше здоровье»                             | Викторина - игра  | 2            |
| 18    | Что такое экология? Экология души.              | Беседа  | 1            |
| 19    | Природа – это наши корни, начало нашей жизни    | Экологическая игра  | 1            |
| 20    | Мама – слово-то какое!                          | Сочинение о маме  | 1            |
| 21-22 | Моя семья. Традиции моей семьи                  | Доклады- презентации  | 2            |
| 23-24 | Наедине с собой (тест на самооценку личности)   | Психологический тренинг   | 2            |
| 25-26 | Жизнь без вредных привычек                      | Ситуативный практикум   | 2            |
| 27    | Умейте дарить подарки.                          | Беседа  | 1            |
| 28    | Дружбой дорожить умеете.                        | Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»   | 1            |
| 29    | Законы нашей жизни.                             | Беседа с элементами проектной деятельности.   | 1            |
| 30    | Правила нашего коллектива                       | Беседа с элементами проектной деятельности.   | 1            |
| 31    | Что такое конфликт.                             | Беседа. Тренинг   | 1            |
| 32    | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение  | Занятие-семинар   | 1            |
| 33    | Ваше поведение – это ваше всё!                  | Занятие-ролевая игра.   | 1            |

|    |                |                   |     |
|----|----------------|-------------------|-----|
| 34 | Поезд здоровья | Игровая программа | 2   |
|    | Итого          |                   | 34ч |

### Ожидаемые результаты:

#### Выпускник шестого класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- 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.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

**Класс: 7**

**Количество часов: 34**

| № п/п | Содержание   | Форма проведения                    | Кол-во часов |
|-------|--|-------------------------------------|--------------|
| 1-2   | Рабочее место и время  | Беседа с элементами дискуссии       | 2            |
| 3     | Учись беречь время   | Беседа с элементами дискуссии, тест | 1            |
| 4-5   | Спорт в моей жизни   | Сообщения обучающихся               | 2            |
| 6     | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)                  | Практическое занятие                | 1            |
| 7     | Азбука безопасности  | Беседа                              | 1            |
| 8     | Где чистота, там здоровье!   | Беседа                              | 1            |
| 9     | Олимпиадник  | Игра-викторина                      | 1            |
| 10    | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.             | Викторина                           | 1            |
| 11    | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. | Презентация                         | 1            |
| 12    | Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.                         | Беседа с элементами дискуссии       | 1            |
| 13    | Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.       | Ситуативный практикум               | 1            |

|       |                                      |  |     |
|-------|--------------------------------------|--|-----|
| 14    | Про еду и не только.                 | Викторина                                  | 1   |
| 15    | Умеем ли мы правильно питаться       | Беседа                                     | 1   |
| 16    | Элементы жизни                       | Викторина                                  | 1   |
| 17    | О друзьях и дружбе                   | Беседа                                     | 1   |
| 18-19 | «Нельзя» и «помни»                   | Беседа с элементами проектной деятельности | 2   |
| 20    | Шалость или проступок                | Беседа с элементами дискуссии              | 1   |
| 21    | Привычки и здоровье                  | Беседа                                     | 1   |
| 22    | Совесть – это категория нравственная | Беседа                                     | 1   |
| 23    | Зависимость. Болезнь. Лекарства .    | Беседа                                     | 1   |
| 24    | Как сказать вредной привычке «нет».  | Беседа -тренинг                            | 1   |
| 25    | В чем залог твоего успеха            | Занятие –ролевая игра                      | 1   |
| 26    | Как у вас с вниманием?               | Беседа-Тестирование                        | 1   |
| 27    | Кто там думает левым?                | Беседа - Тестирование                      | 1   |
| 28    | Умеете ли вы слушать?                | Беседа - Тестирование                      | 1   |
| 29    | Телевидение ваш друг?                | Беседа -Тестирование                       | 1   |
| 30    | Ваша компания?                       | Беседа -Тестирование                       | 1   |
| 31    | Сказка «Айболит»                     | Инсценировка                               | 1   |
| 32-34 | Поезд здоровья                       | Игровая программа                          | 3   |
|       | Итого                                |  | 34ч |

### Ожидаемые результаты:

#### Выпускник седьмого 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.