

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Л.В. Платицына
приказ №369
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 3 года

**Составители: Шитикова С.Е.,
Учитель биологии**

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» спортивно-оздоровительного направления.

Содержание программы направлено на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 5-7 классов умений и навыков здорового образа жизни. Последовательность изложения материала подобрано таким образом, чтобы дети могли, опираясь на знания, полученные в начальных классах, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем.

Актуальность программы «Азбука здоровья» 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.

Новизна программы в том, что данная программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, помогает интенсификации учебного процесса.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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

Задачи курса:

1. формировать представления о:

- факторах, оказывающих влияние 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.

2. обучать:

- 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, дыхательной гимнастике;
- правилам оказания первой помощи при несчастных случаях.

Программа рассчитана на 3 года. В 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на детей 5-7 классов.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

В процессе обучения и мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Предметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- 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.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
- 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

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 занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- участвовать в проблемном диалоге на этапе изучения нового материала;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.

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);

3. Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной форме;
- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

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.

Формы работы:

- Групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа (беседа на основе представленного информационного материала)
- Индивидуальная работа (обработка 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.).

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работ, тематических недель.

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.

5 класс

Понятие о здоровье – 6 ч.

Введение. Понятие о здоровье. Домашняя аптечка: проведём ревизию! Режим дня. Движение – это жизнь! Антропометрические показатели.

Поговорим о правильном питании – 6 ч.

Режим питания школьника. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Кишечные инфекции. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.

Как уберечь себя от инфекций – 5 ч.

Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прививки, профилактические меры.

Правила гигиены и сохранения здоровья – 9 ч.

Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Кровяное давление. Частота пульса. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Характер человека. Типы темпераментов.

Осторожно! Вредные привычки – 4 ч.

Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье. Табак – человеку враг! Как сказать «НЕТ» вредным привычкам.

Встречаем лето – 4 ч.

Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи, комары, клещи. Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Правила поведения на воде.

6 класс

Питаемся рационально – 7 ч.

А началось всё с сухомытки. Профилактика гастритов. Не все полезно, что в рот полезло. Наш холодильник: проведём ревизию. Живи разумом, так и лекаря не надо. Витамины и витаминки.

Нет вредным привычкам! – 4 ч.

Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!» Я умею выбирать.

Психическое здоровье человека и природа – 6 ч.

Наше здоровье. Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало нашей жизни. «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Этикет и здоровье – 5 ч.

Умей себя вести. Уроки этикета. Как вести себя в общественных местах. Умейте дарить подарки. Умеешь ли ты дружить? Скажи мне, кто твой друг.

Нравственное здоровье личности – 12 ч.

Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение. Красота спасёт мир! «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Чем заняться после уроков? Конфликты. Кто прав, кто виноват? Толерантность и терпение.

7 класс

Режим питания – 12 ч.

Умеем ли мы правильно питаться? Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. Традиции питания в разных странах. Национальные кухни разных народов. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Режим питания. Правила поведения за столом. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Где чистота, там здоровье! Болезни, передаваемые через пищу.

Современные технологии и здоровье людей – 4 ч.

Элементы жизни. Телевидение ваш друг? Интернет в нашей жизни. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Умение общаться – залог хорошего самочувствия – 6 ч.

Мир моих увлечений. На вкус и цвет товарищи есть? О друзьях и дружбе. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.

Чем опасно нарушение правил – 3 ч.

Шалость или проступок. Совесть – это категория нравственная. Уголовная ответственность.

Лекарственные препараты и наркотические вещества – 4 ч.

Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Скажи: «Нет!» Влияние вредных привычек на здоровье.

Береги здоровье смолоду – 5 ч.

Как закаляться. Обтирание и обливание. Подвижные игры на свежем воздухе. Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей. Причины несчастных случаев на природе. Моё здоровье – в моих руках.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Понятие о здоровье	6
2	Поговорим о правильном питании	6
3	Как уберечь себя от инфекций	5
4	Правила гигиены для сохранения здоровья	9
5	Осторожно! Вредные привычки	4
6	Встречаем лето	4
Всего		34

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Питаемся рационально	7
2	Нет вредным привычкам!	4
3	Психическое здоровье человека и природа	6
4	Этикет и здоровье	5
5	Нравственное здоровье личности	12
Всего		34

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Режим питания	12
2	Современные технологии и здоровье людей	4
3	Умение общаться – залог хорошего самочувствия	6
4	Чем опасно нарушение правил	3
5	Лекарственные препараты и наркотические вещества	4
6	Береги здоровье смолоду	5
Всего		34

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. 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.-сосот. 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.

**Календарно – тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Азбука Здоровья»
5 класс**

№ п/п	Наименование темы	Дата занятия		Примечание
		по плану	по факту	
1. Понятие о здоровье 6ч.				
1	Введение			
2	Понятие о здоровье			
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!			
4	Режим дня. Активный отдых			
5	Движение- это жизнь!			
6	Антропометрические показатели			
2. Поговорим о правильном питании 6ч.				
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.			
8	Полезные и вредные традиции питания			
9	Способы хранения пищевых продуктов			
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы			
11	Кишечные инфекции			
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами			
3. Как уберечь себя от инфекций 5ч.				
13	Органы дыхания и их гигиена			
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика			
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.			
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			
17	Прививки-профилактические меры.			
4. Правила гигиены для сохранения здоровья 9ч.				
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.			
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.			
20	Гигиенические правила сохранения зрения.			
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.			
22	Возрастные особенности скелета и мышц,			
23	Профилактика нарушения			

	осанки и плоскостопия			
24	Кровяное давление. Частота пульса.			
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.			
26	Характер человека Типы темпераментов.			
5.Осторожно! Вредные привычки 4ч.				
27	Полезные и вредные привычки.			
28	Влияние алкоголя на здоровье.			
29	Табак-человеку враг!			
30	Как сказать «Нет!» вредным привычкам			
6. Встречаем лето 4ч.				
31	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.			
32	Вредные насекомые: мухи. комары, клещи.			
33	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.			
34	Правила поведения на воде			

6 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата занятия		Примечание
		по плану	по факту	
1.Питаемся рационально 7ч.				
1	Рациональное питание.			
2	А началось всё с сухомятки.			
3	Профилактика гастритов.			
4	Не все полезно, что в рот полезло.			
5	Наш холодильник: проведём ревизию.			
6	Живи разумом, так и лекаря не надо.			
7	Витамины и витаминки.			
2.Нет вредным привычкам! 4ч.				
8	Курить – здоровью вредить.			
9	Зависимость. Болезнь. Лекарства.			
10	Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!»			
11	Я умею выбирать.			
3.Психическое здоровье человека и природа 6ч.				
12	Наше здоровье.			
13	Что такое экология? Экология души.			

14	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.			
15	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.			
16	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.			
17	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?			
4.Этикет и здоровье 5ч.				
18	Умей себя вести. Уроки этикета.			
19	Как вести себя в общественных местах.			
20	Умейте дарить подарки.			
21	Умеешь ли ты дружить?			
22	Дружбой дорожить умейте.			
5.Нравственное здоровье личности 12ч.				
23	Мама – слово-то какое!			
24	Моя семья. Традиции моей семьи.			
25	Наедине с собой.			
26	Законы нашей жизни.			
27	Правила нашего коллектива.			
28	Что такое конфликт.			
29	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение			
30	Красота спасёт мир!			
31	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.			
32	Чем заняться после школы?			
33	Конфликты. Кто прав, кто виноват?			
34	Толерантность и терпение			

7 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата занятия		Примечание
		по плану	по факту	
1.Режим питания 12ч.				
1	Умеем ли мы правильно питаться?			
2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.			
3	Традиции питания в разных странах.			
4	Национальные кухни разных народов.			
5	Пищевые риски. Биодобавки.			
6	Продукты, опасные для здоровья.			

7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.			
8	Режим питания.			
9	Правила поведения за столом.			
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.			
11	Где чистота, там здоровье!			
12	Болезни, передаваемые через пищу.			
2.Современные технологии и здоровье людей 4ч.				
13	Элементы жизни.			
14	Телевидение ваш друг?			
15	Интернет в нашей жизни.			
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.			
3.Умение общаться – залог хорошего самочувствия 6ч.				
17	Мир моих увлечений.			
18	На вкус и цвет товарищи есть?			
19	О друзьях и дружбе.			
20	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.			
21	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.			
22	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.			
4. Чем опасно нарушение правил 3ч.				
23	Шалость или проступок.			
24	Совесть – это категория нравственная.			
25	Уголовная ответственность.			
5. Лекарственные препараты и наркотические вещества 4ч.				
26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.			
27	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.			
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.			
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)			
6.Береги здоровье смолоду 5ч.				
30	Как закаляться. Обтирание и обливание.			
31	Подвижные игры на свежем воздухе			

32	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.			
33	Причины несчастных случаев на природе			
34	Моё здоровье – в моих руках.			