**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**

Старый Оскол, 2023

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов разработана па 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 здоровьеориентированной 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 здоровьеориентированную 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

педелю) 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 па 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 здоровьеориентированной 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 | | - 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, головокружен ие и т.д.  - Интересы и их соответствие выбираемым занятиям | - Мои ценности.  - Ты и твое 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. | * 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. | - Субъективные и объективные признаки здоровья.  Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.  - Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. | -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 | | * Эмоции и чувства. * Твои эмоции и здоровье. Положитель­ные и отрицатель­ные эмоции. * Оптимизм и пессимизм. * Мои положитель­ные черты характера | * Причины эмоций. * Влияние эмоций на общение. * Управление негативными эмоциями.   -Мои сильные стороны   * Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой | * Эмоции и успехи в работе. * Проявление эмоций и темперамент.   Психологические комплексы и пути их преодоления. | Эмоциональная интеллигент­ность.  -Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.  -Стресс.  Предупреждение стресса.  Управление стрессом. | Обида: негативные поступки, связанные с проявлением чувства обиды; способы управления негативными эмоциями;  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 влияниям 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. Ролевые позиции в группе  - Критика и се 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 злоровьесбе- регающей среды |
| Я рационально организую время труда и отдыха | | - 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. | - Гигиена груда и отдыха шестиклассника  Планирование времени.  Биологические ритмы организма суточные, недельные, сезонные  - Периоды работоспособ­ности.  Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок»   * Методы тренировки памяти и внимания.   Методы снятия переутомления. | -Гигиена  груда 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. | - 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. | -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. |
| *(Урок-игра «Мое здоровье в моих руках»)* Гигиена и профилак­тика заболеваний | | Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями.  - Гигиена полости рта.  - Причины возникнове­ния инфекци­онных заболеванийПути передачи. Предупреждение инфекци­онных заболеваний.   * Сон и здоровье. * Гигиена сна. * Влияние погоды на здоровье человека.   - Сезонные требования к одежде и обуви. | - 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. | - Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергически х реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактик а. Понятие об эпидемии.  - Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотреб­ление медикамента ми. | - 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. | 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. |
| *(Разговор о Вреде употребле­ния психоактив­ных веществ(ПАВ) )* Вред употребле­ния психоактив­ных веществ (ПАВ) | | Понятие о  ПАВ  - Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.  - Как сказать «нет»?  -Куда обратиться за помощью? | Психоактив­ные вещества.  ПАВ  зависимость  - Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.  Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь.  - Как сказать «нет»?  -Куда обратиться за помощью? | Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуаль­ная, физиологиче­ская, психоло­гическая.  Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помочь другу.  - Поведение с людьми, употребляю­щими ПАВ. | -Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребле­ния алкоголем. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.  - Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы. | Здоровые и безопасные развлечения в компании, 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 комплекса 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 развлечение | - Значение движения для сердечно­сосудистой 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.  - Разновидность и сбалансированность пиши.  - Суточный рацион.  - Режим употребления жидкости - Культура поведения во время приема нищи | Личная потребность в выборе пищи  - Возрастные потребности в пище  - Изменения фигуры и вкуса в период взросления  Предупреждение пищевых отравлений  -Профилактика заболеваний  пищеваритель­ной системы. | - Зависимость питания и текущего и будущего здоровья  - Забота о собственной еде и закусках Рацион питания для себя на неделю  - Значение атмосферы принятия пищи  - Связь между физическими, эмоциональ­ными и социальными проблемами и расстройствам и  пищеварения | - 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 время экзаменов).  - Очищение организма. |
| Производство, обработка и  распределение  продуктов питания *(Практическое занятие*  *«Приготовление здорового блюда»)* | | - Что такое пищевая цепь?  -Продукты местного- производства и импортные  -Правила хранения продуктов и готовых блюд. | - Местное производство продуктов питания  - Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира | - Влияние обработки продуктов питания  - Основные химические и биологические загрязнители нищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др. | - Промышлен­ные технологии производства пищи  - Влияние пищевой промышлен­ности на окружающую среду  - Вред и польза удобрений в производстве сельско­хозяйственной  продукции | - Перекусы, их влияние па здоровье, фаст­фуд.  - Читаем информацию на упаковке продукта.  - Путешествие и поход: собираем рюкзак. |
| **Модуль 6. Информационная безопасность** | | | | | | |
| Безопасный  Интернет | | - 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. | | Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки  -Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.  -Опасность при пользовании пиротехническими средствами Предупреж­дение несчастных случаев. | Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков.  -Травматизм при конфликтах.  -Угроза века терроризм. | Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях  - Совладение с паническим состоянием. | Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.  - Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях. | Правила личной безопасности и  профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. |
| 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 практикум «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 а 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   -С'вязь 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 и здоровье Мой вклад в здоровье окружающей среды *(Урок - практикум «Изготовление поделок из втор - сырья»)* | | - Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель)  -Основные загрязнители окружающей среды и их действие.  Проблсма загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.  -Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека | - Солнце, воздух и вода - факторы риска.  - Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники  загрязнения почвы.  -Бытовые и промышленные отходы.  Вторичная переработка материалов. | - Радиация и здоровье. Источники 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. | - Антропоген­ные факторы. Антропоген­ное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.  - Сокращение озонового слоя.  Кислотные дожди.  - Опустынива­ние. | * Глобальное снижение биологического многообразия. * Ресурсный кризис. * Моя ответствен­ность за состояние среды |
| *Итоговое занятие* | | | | | | |
|  | | *Проект «Дерево здоровья»* | *Проект «Дерево здоровья»* | *Викторина «Здоровым быть здорово!»* | *Викторина «Здоровым быть здорово!»* | *Круглый стол «Человек — творец своего здоровья!»* |

**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** |