

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науки
Муниципальное образование "Вяземский район Смоленской области"
в лице Администрации образования "Вяземский район Смоленской области"
МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова
г. Вязьмы Смоленской области

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

Мимангалиева Г.И.
Протокол №9 от
«31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Лазаренкова Т.В.
Протокол №3
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мимангалиева Г.И.
Приказ №156/01-07
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Час здоровья»
для обучающихся 5 - 7 классов

Вязьма 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час здоровья» ориентирована на учащихся 5-7 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 02.07.2021 № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"»)

2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16)

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

4. Методические рекомендации по реализации образовательных программ естественно-научной и технологической направленностей по биологии с использованием оборудования центра «Точка роста» <https://apkrp.ru/natsproektobrazovanie/bankdokumentov>

5. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 11.12.2020 г.)

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных образовательных стандартов начального (основного) общего образования»;

7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

8. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»

10. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»);

11. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672

12. Положение о рабочих программах приказ № 1 от 31 августа 2018

Рабочая программа составлена с учетом Программы воспитания МБОУ СШ № 4.

Актуальность

Необходимость реализации образовательного курса «Час здоровья» 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%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза. 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 личностноориентированный 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 курса: 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 «Час здоровья»

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 обучающихся 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 обучающихся - 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).

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;

- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания - учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

Предметные результаты:

Ученик научится:

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

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

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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

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. Предлагаемая программа является научной, 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 «Час здоровья» 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, 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 здоровое питание»

Календарно -тематическое планирование 5 класс

1 Введение.

2 Понятие о здоровье.

3 Домашняя аптечка: проведем ревизию.

4 Режим дня. Активный отдых.

5 Движение- это жизнь! Работа с цифровой лабораторией по физиологии

6 Антропометрические показатели. Работа с цифровой лабораторией по физиологии

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
- 13 Органы дыхания и их гигиена. Работа с цифровой лабораторией по физиологии
- 14 Заболевания дыхательной системы и их профилактика
- 15 Простудно -инфекционные заболевания, туберкулез
- 16 Комплекс упражнений дыхательной гимнастики
- 17 Прививки -профилактические меры
- 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. Работа с цифровой лабораторией по физиологии
- 25 Понятие об эмоциях. Умение владеть собой
- 26 Характер человека Типы темпераментов
- 27 Полезные и вредные привычки
- 28 Влияние алкоголя на здоровье
- 29 Табак-человеку враг!
- 30 Как сказать «НЕТ» вредным привычкам
- 31 Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.
- 32 Вредные насекомые: мухи. комары, клещи
- 33, 34 Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

- 1 Рациональное питание.
- 2 А началось всё с сухомытки.
- 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 витамишки.
- 8 Курить – здоровью вредить.
- 9 Зависимость. Болезнь. Лекарства.
- 10 Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!»
- 11 Я умею выбирать.
- 12 Наше здоровье.
- 13 Что такое экология? Экология Дома.
- 14 Работа с цифровой лабораторией по экологии Проведение замеров влажности воздуха, температурного режима и уровня освещенности.
- 15 «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.
- 16 Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
- 17 Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
- 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.
- 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 Ваше поведение – это ваше всё!
- 31,32 «Нехорошие слова». Недобрые шутки.
- 33,34 Чем заняться после школы?

Календарно -тематическое планирование 7 класс

- 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. Работа с цифровой лабораторией по экологии .
- 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.
- 13 Элементы жизни .
- 14 Телевидение ваш друг?
- 15 Интернет в нашей жизни.
- 16 Гаджеты и их влияние на наше здоровье.
- 17 Мир моих увлечений.
- 18 На вкус и цвет товарищи есть?
- 19 О друзьях и дружбе.
- 20 Шалость или проступок.
- 21 Совесть – это категория нравственная.
- 22 Уголовная ответственность.
- 23 Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.
- 24 Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.
- 25 Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.
- 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)
- 30 Как закаляться. Обтирание и обливание.
- 31,32 Моё здоровье –в моих руках.

33,34 Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.

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.

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.

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