

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Якшур-Бодьинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Н.С.Бабинцева

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_ А.А.Первощиков

Приказ

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
социального направления  
**«Валеология»**  
5-7класс

Составитель: Соболева Светлана Анатольевна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

**Нормативные документы для разработки программы** Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

1. ФГОС. Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года
2. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)
3. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000г. №101/28-16)
4. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года (проект).

**5. СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях**

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.

### **Цель:**

1. развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

### **Задачи:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

### **Условия реализации программы**

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Для реализации программа сформирована группа учащихся 5-11 классов.

Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 34 ч. в год.

### **Форма и методы работы:**

- групповая работа;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- дискуссии;
- ролевые игры;
- анкетирование;

### **Формы контроля:**

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом.
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Учебный план

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	5	3	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2
4	Рациональное питание	5	3	2
5	Движение - это жизнь	7	1	6
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	3	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
8	Чистота - залог здоровья	3	2	1
9	Бактерии, вирусы влияние их на человека.	3	2	1
	Итого	34	18	16

### Содержание программы:

#### 1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие "здоровье", культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

#### 2. Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие "здорового образа жизни", его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

#### 3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

#### 4. Рациональное питание.(5ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

#### 5. Движение – это жизнь.(7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

#### 6.Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

#### 7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

#### 8.Чистота – залог здоровья.(3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

#### 9.Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п\п	Тема	Всего часов	Из них		Содержание занятия	Дата
			Теор.	практич.		
<b>1.Введение</b>						
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1		1	Факторы ,влияющие на здоровье	
<b>2.Здоровый образ жизни</b>						
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни	1	1		мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	

	здоровым?")					
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1		1	Диспут-беседа Мониторинг, наблюдение	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1	1		Беседа, просмотр социального видеоролика.	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	1		Беседа, просмотр видеоролика «Скажи наркотикам-нет»	

6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1		1	Акция Наблюдение	
---	-------------------------------	---	--	---	---------------------	--

### **3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья**

7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		1	Беседа, прогулка Наблюдение	
8	Закаливание водой и солнцем .	1	1		Просмотр презентаций детей о закаливании.	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	

### **4.Рациональное питание**

10	Понятие рационального питания и его значение .	1		1	Посещение столовой Наблюдение	
11	Режим питания.	1	1		Исследование «Почему нужен завтрак?»	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	1		Беседа Наблюдение	

13	Правильное приготовление пищи.	1		1	Беседа Наблюдение, мониторинг	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	1		Мини-лекция Просмотр видеоролика.	
<b>5. Движение – это жизнь</b>						
16	Роль физических упражнений.	1		1	Посещение урока физкультуры, наблюдение, анализ урока.	
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	1		Беседа Наблюдение	
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1		1	Мониторинг, наблюдение	
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		1	Трудовой десант Наблюдение	
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1	Творческое задание «Планируем день» Проектная деятельность	
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		1	Приглашение на беседу руководителя туристического кружка.	
22	Правила поведения в природе.	1		1	Презентация Тестирование	
<b>6. Виды травм и первая медицинская помощь</b>						
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1		Беседа Просмотр видеоролика	
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1		1	Беседа, просмотр видеоролика,	



					практическая часть занятия.	
25	.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1	1		Беседа, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1	Беседа, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	
27	Переломы ,вывихи , растяжения- сумеЙ не навредить	1		1	Беседа, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	
<b>7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.</b>						
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		1	Беседа-дискуссия.	
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1		1	Беседа-дискуссия.	

#### **8. Чистота - залог здоровья.**

30	Соблюдай чистоту жилища	1	1		Беседа Наблюдение	
31	Гигиена одежды и обуви	1		1	Газета Проектная деятельность	
32	В чистом теле - здоровый дух	1		1	Круглый стол Проектная деятельность	
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
34-35	Лекарственные растения и их применение	2	1	1	Исследование Проектная деятельность	

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **1.Печатные пособия**

## 2. Технические средства обучения:

- ✓ Экспозиционный экран.
- ✓ Компьютер
- ✓ Мультимедийный проектор.
- ✓ Ксерокс.
- ✓ Муляжи.

## 3. Оборудование кабинета

1. Классная доска.
2. Магнитная доска.
3. Комплект ученической мебели.

### Предполагаемые результаты реализации программы

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о "полезных" и "вредных" продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

#### Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать "полезные" и "вредные" продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

**Ученик научится:**

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

**Список литературы**

Список литературы:

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.-м., 1987.
- 2.Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- Екатеринбург, 1993
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья.-М 1993
- 4.Попов С.В Валеология в школе и дома –М 1998
- 5.Брехман И.И Валеология –наука о здоровье-М 2000
- 6.Колбанов В.В ,Зайцев Г.К. Валеология в школе-1992
- 7.Зайцев Г.К Здоровье школьников и учителей СПб-1995
- 8.Аршавский И.А Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития-М 1992
- 9.Татарникова Л.Г. Валеология и основы безопасности жизни ребенка-СПб 1998
- 10.Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология-СПб 1995
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена-М 1990.