

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

Утверждаю
Директор школы
Г.П.Заболотная
Приказ № 271 от «30» 08. 2021 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
детского объединения
«Уроки здоровья»**

(4 года обучения)
возраст обучающихся – 5-8 класс

Графовка, 2021

ограмма по конкретному виду внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительноенаправление.

Авторы-составители:Е.А. Богачёва и С.А.Панченко

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
от « 30 » августа 2019 г., протокол № 01

Председатель Г.П.Заболотная

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана на основе программы «Уроки здоровья», 2 часть / Богачёва Е.А., Панченко С.А., БелИРО.-Белгород: Изд-во ООО ИПЦ «Политерра», 2018, Рабочей программы воспитания МБОУ «Графовская СОШ». Рабочей программы воспитания МБОУ «Графовская СОШ».

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Предметные:

Выпускник научится:

- основам рационального режима дня;
- необходимости чередования учебных нагрузок и отдыха;
- составлять и выбирать оптимальный режим дня с учётом нагрузок;
- планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых;
- комплексу упражнений утренней зарядки;
- нормам оценок собственного функционального состояния;
- применять основные способы профилактики переутомления и перенапряжения;
- осуществлять необходимую и достаточную двигательную нагрузку;
- уметь эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности;

Выпускник получит возможность научиться:

- распознавать факторы, влияющие на здоровье человека;
- узнают причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- видам закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обливание, солнечные ванны) и правилам закаливания организма;
- различным видам физических упражнений.

Личностные:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенной педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные:

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- слушать и понимать речь других;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- планомерно и настойчиво преодолевать собственные недостатки, лень и дурные желания;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей;
- осуществлять основанный на православной нравственности выбор при чтении литературы, просмотре фильмов, в играх, при общении со сверстниками, с незнакомыми людьми.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме, высказывать свою точку зрения, оценочные суждения, стремление их обосновать, приводить аргументы;
- готовность проявлять в общении с учителями благодарность, ответственность, уважение к их достоинству;
- быть внимательным в учебной деятельности и при выполнении заданий учителя.

Содержание курса 1 год обучения

Введение (1 ч)

Модуль 1. Самопознание и самооценка (2 ч)

Я сам, мои интересы, способности. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм.

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми (4ч)

Основные правила общения с ровесниками и старшими. Ситуации, требующие соблюдения осторожности. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Различия схождения между мальчиками и девочками.

Модуль 3. Выборы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек(4 ч)

Факторы, влияющие на здоровье. Гигиена труда и отдыха пятиклассника. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Понятия о ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.

Модуль 4. Физическая активность (4ч)

Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Потребность в движении. Движение и развлечение.

Модуль 5. Здоровое питание (4ч)

Влияние питания на здоровье. Функции пищевых веществ. Витамины и минеральные вещества. Роль животных и растительных жиров в организме. Разнообразие и сбалансированность пищи. Суточный рацион. Режим употребления жидкости. Культура поведения во время приёма пищи.

Модуль 6. Информационная безопасность (2ч)

Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов.

Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4ч)

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Безопасное поведение пешеходов на оживлённых улицах и дорогах. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев. Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками. Первая помощь пострадавшему.

Модуль 8. Семейные ценности (4ч)

Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Семья, брак, функции семьи. Семейные традиции. Права и обязанности в семье. Семейные стили воспитания.

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа (4ч)

Предметы домашнего быта, как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель). Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.

Итоговое занятие (1ч)

Содержание курса 2 год обучения

Введение (1 ч)

Модуль 1. Самопознание и самооценка (2ч)

Мои ценности. Ты и твоё здоровье. Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Оцениваю себя и свои поступки. Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями.

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми (4ч)

Группы по интересам. Сотрудничество в группе. Сопроотивление психологическому давлению со стороны. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к

здоровью. Социальные нормы поведения. Критика и её виды. Способы реагирования на критику. Социальные стереотипы в обществе.

Модуль 3. Выборы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек(4 ч)

Физическое, психическое и социальное здоровье. Гигиена труда и отдыха шестиклассника. Методы тренировки памяти и внимания. Системы органов и их саморегуляция. Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки.

Модуль 4. Физическая активность (4ч)

Спорт и личностные качества. Влияние различных видов спорта на здоровье человека. Значение движения для сердечно-сосудистой системы.

Модуль 5. Здоровое питание (4ч)

Личностная потребность в выборе пищи. Возрастные потребности в пище. Изменения фигуры и вкуса в период взросления. Что такое пищевая цепь? Продукты местного производства и импортные. Правила хранения продуктов и готовых блюд.

Модуль 6. Информационная безопасность (2ч).

Использование сети интернет для поиска позитивной информации.

Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4ч)

Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения. Травматизм при конфликтах. Угроза века-терроризм. Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга. Первая помощь пострадавшему.

Модуль 8. Семейные ценности (4ч)

Установление семейных связей. Ценность в семье. Ответственность родителей. Связь семейного воспитания и издевательств в школе. Домашнее насилие.

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа (4ч)

Солнце, воздух и вода-факторы риска. Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней(столбняк, гельминтозы) Источники загрязнения почвы

Итоговое занятие (1ч)

Содержание курса

2 год обучения

Введение (1 ч)

Модуль 1. Самопознание и самооценка (2ч)

Мои ценности. Ты и твоё здоровье. Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Оцениваю себя и свои поступки

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми (4ч)

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Молодёжные группировки, субкультуры. Нормы поведения. Этикет. Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу.

Модуль 3. Выборы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек(4 ч)

Здоровье, как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды. Гигиена труда и отдыха семиклассника. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Активные и пассивные способы его повышения. Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.

Модуль 4. Физическая активность (4ч)

Спорт и социализация. Самоконтроль нагрузки. Индивидуальные показатели физического развития. Физическая активность для удовольствия и тренировки.

Модуль 5. Здоровое питание (4ч)

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 пищевыми привычками и ролевыми моделями.

Модуль 6. Информационная безопасность (2ч).

Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет.

Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4ч)

Правила поведение при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях. Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде. Первая помощь пострадавшему.

Модуль 8. Семейные ценности (4ч)

Отношения в семье. Разрешение конфликтов в семье. Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребёнка. Подростковая беременность.

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа (4ч)

Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. Солнечная радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища.

Итоговое занятие (1ч)

Содержание курса

2 год обучения

Введение (1 ч)

Модуль 1. Самопознание и самооценка (2ч)

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Представление о психологии пола, гендерных позициях. Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждения стресса.

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми (4ч)

Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Построение модели поведения в конфликтных ситуациях. Дискриминация отдельных социальных групп.

Модуль 3. Выборы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек(4 ч)

Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды. Физический труд-необходимое условие развития организма. Рациональные способы усвоения учебной информации. Ухода 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. Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем.

Модуль 4. Физическая активность (4ч)

Фитнес. Физическое развитие и физическая подготовка. Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы. Оценка собственной физической формы.

Модуль 5. Здоровое питание (4ч)

Плюсы и минусы диет. Что происходит с пищей в организме? Значение пищи для профилактики наиболее распространённых заболеваний. Критическое восприятие информации о пище. Приготовление пищи в домашних условиях. Промышленные технологии производства пищи. Влияние пищевой промышленности на окружающую среду.

Модуль 6. Информационная безопасность (2ч).

Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.

Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4ч)

Травматизм в местах массовых скоплений людей.Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесныхповреждений. Первая помощь пострадавшему.

Модуль 8. Семейные ценности (4ч)

Человек в семье. Семья и её функция. Психологический климат семьи. Как научиться прощать. Близкие отношения, и риски, связанные с ними. Права человека.

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа (3ч)

Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за состояние среды.

Итоговое занятие (1ч)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с учетом Рабочей программы воспитания.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Всего	В том числе		Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1	0	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения. Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
2	Самопознание и самооценка	2	1	1	Создание благоприятных условий для просоциальной самореализации школьников, направленных на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения школьников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.
3	Взаимоотношения с другими людьми	4	3	1	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
4	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.	4	3	1	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников.
5	Физическая активность.	4	1	3	Создание благоприятных условий для просоциальной самореализации школьников, направленных на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения школьников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.
6	Здоровое питание	4	2	2	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности

					школьников.
7	Информационная безопасность	2	2	0	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения. Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Безопасное поведение Предупреждение несчастных случаев	4	3	1	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников.
9	Семейные ценности	4	2	2	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
10	Здоровье в системе человек-природа	3	2	1	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения. Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
11	Итоговое занятие	1	1	0	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
	итого	34	22	12	

2 год обучения

№ п/п	Тема	Всего	В том числе		Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
2	Самопознание и самооценка	2	1	1	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность

					самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
3	Взаимоотношения с другими людьми	4	2	2	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде
4	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.	4	2	2	Передача школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.
5	Физическая активность.	4	2	2	Передача школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества
6	Здоровое питание	4	2	2	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде
7	Информационная безопасность	2	2	0	Передача школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества
8	Безопасное поведение Предупреждение несчастных случаев	4	3	1	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде
9	Семейные ценности	4	2	2	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде
10	Здоровье в системе человек-природа	4	3	1	
11	Итоговое занятие	1	1	0	Раскрытие творческого, умственного и

					физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде
	итого	34	21	13	

3 год обучения

№ п/п	Тема	Всего	В том числе		Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
2	Самопознание и самооценка	2	1	1	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
3	Взаимоотношения с другими людьми	4	3	1	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.	4	3	1	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
	Физическая активность.	4	1	3	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
	Здоровое питание	4	2	2	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
	Информационная безопасность	2	2	0	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими

	б.				позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
	Безопасное поведение Предупреждение несчастных случаев	4	3	1	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
	Семейные ценности	4	1	3	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
	Здоровье в системе человек-природа	4	1	3	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
	Итоговое занятие	1	1	0	
	итого	34	19	15	

4 год обучения

№ п/п	Тема	Всего	В том числе		Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
2	Самопознавание и самооценка	2	1	1	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка, Рождественские мероприятия
3	Взаимоотношения с другими людьми	4	3	1	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
4	Выбор здорового образа жизни. Профилактика	4	3	1	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к

	вредных привычек.				разнообразие взглядов людей
5	Физическая активность.	4	1	3	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
6	Здоровое питание	4	2	2	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
7	Информационная безопасность.	2	2	0	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
8	Безопасное поведение Предупреждение несчастных случаев	4	3	1	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
9	Семейные ценности	4	2	2	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
10	Здоровье в системе человек-природа	4	3	1	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
11	Итоговое занятие	1	1	0	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников. Благотворительная ярмарка
	Итого	34	22	12	