

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Завьяловский район Удмуртской Республики"

МБОУ "Первомайская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Голубкова О.Г.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

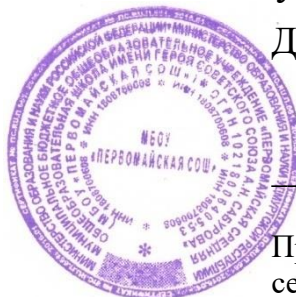
УТВЕРЖДЕНО

Директор



Беляева Е.В.

Приказ №169 от «01»
сентябрь 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «ЗОЖ (здоровый образ жизни)»

для обучающихся 5-7 классов

с. Первомайский 2023

Пояснительная записка

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей, есть актуальная педагогическая задача. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельных внеклассных мероприятий, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса. В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

На основании актуальности формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса в МБОУ Первомайская СОШ разработана программа учебного предмета для учащихся 5-7-х классов «ЗОЖ (здоровый образ жизни)». Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего

организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Программа «Здоровый образ жизни» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников.

Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культур – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

Рабочая программа «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель программы:

Цель изучения программы «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» - способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- профилактика вредных привычек.

Общая характеристика программы «Здоровый образ жизни»

Программа предмета «Здоровый образ жизни» составлена для учащихся 5-7-х классов. Реализация программы осуществляется на занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

Основополагающими принципами построения программы «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

Основные направления:

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1) *Диагностическое направление.*

2) *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

3) *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

4) *Просветительское направление.*

5) *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

6) *Физкультурно-оздоровительное направление.*

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Описание места учебного предмета «Здоровый образ жизни» в учебном плане

Программа «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Направленность: социально - психологическая.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Активные методы обучения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- дискуссии;
- ток-шоу;
- анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются активные формы обучения, которые помогают эффективней усвоить изучаемый материал.

Тематическое планирование занятий

Учебно-тематический план

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теор.	прак.
1.	Что такое ЗОЖ?	1	
2.	Режим дня	1	
3.	Сон и здоровье	1	
4.	Рациональное питание – залог здоровья	1	
5.	Витамины – наши друзья	1	
6.	Витамины и здоровье		1
7.	Гигиена	1	
8.	Болезни грязных рук		1
9.	Активный образ жизни	1	
10.	Правила поведения на льду	1	
11.	Эти вредные привычки	1	
12.	Суд над сигаретой		1
13.	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)		1
14.	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»		1
15.	Просмотр фильма о вреде табакокурения		1
16.	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»		1
17.	Человек и медицина	1	
18.	Физкультминутки и гимнастика		1
19.	Закаливание в домашних условиях	1	
20.	Солнечные ванны	1	

21.	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1	
22.	Профилактика гриппа и ОРВИ.	1	
23.	Лекарственная аптека	1	
24.	Безопасное поведение	1	
25.	Безопасное поведение		1
26.	Безопасное поведение на железной дороге	1	
27.	Безопасное поведение на дороге	1	
28.	Травматизм и его профилактика	1	
29.	Экология и человек	1	
30.	Экология и человек		1
31.	Компьютер: друг или враг?		1
32.	Телевизор и здоровье		1
33.	Здоровье и эмоции	1	
34.	Здоровье и эмоции		1

Учебно-тематический план

6 класс

№ урока	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	1	
2.	Активный образ жизни	1	
3.	Что такое здоровый образ жизни?	1	
4.	Режим дня школьника.		1
5.	Сон и его значение для здоровья.	1	
6.	Понятие о закаливании организма.	1	
7.	Физическая культура и здоровье.	1	
8.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1	
9.	Что нужно знать о лекарствах.	1	
10.	Вредные привычки и здоровье.	1	
11.	О вреде курения.	1	
12.	О вреде алкоголя.	1	
13.	О наркотической зависимости.	1	
14.	Личная гигиена, что это?		1
15.	Уход за кожей.		1
16.	Косметика и ее применение	1	
17.	Уход за ногтями	1	
18.	Уход за волосами	1	
19.	Гигиена полости рта	1	
20.	Глаза: правильный уход, гимнастика.		1
21.	Уход за телом	1	
22.	Питание и здоровье	1	
23.	Белки	1	
24.	Витамины.	1	
25.	Здоровое питание.	1	

26.	Свежие овощи и фрукты.		1
27.	Питание и вред некоторых продуктов.	1	
28.	Упакованная и консервированная пища.	1	
29.	Пищевые добавки.	1	
30.	Мир наших чувств.	1	
31.	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?	1	
32.	Границы моего «Я». Я и другие.	1	
33.	Внешний вид человека.	1	
34.	Жизненная стратегия.	1	

Учебно-тематический план

7 класс

№ урока	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение. Понятие здоровья	1	
2	Болезни, как безответственность и невежество	1	
3	Понятие стресса. Воздействие стресса на организм.	1	
4	Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей	1	
5	Создание установки на благополучие. Способы решения проблем, личностных сложностей		1
6	Обзор различных систем «Здорового образа жизни»	1	
7	Обзор различных систем «Здорового образа жизни»	1	
8	Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка	1	

9	Профилактика утомления у школьников. Переутомление.	1	
10	Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви		1
11	Гигиенические аспекты работы на компьютере	1	
12	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	1	
13	Психоактивные вещества, последствия их употребления для организма подростка.	1	
14	Альтернативные способы получения удовольствия и времяпрепровождения		1
15	Понятие личности. Структура моей личности.		1
16	Кто я? Кто ты? Что во мне и в тебе есть?	1	
17	Понятие границ личности.	1	
18	Способности человека	1	
19	Экология и человек	1	
20	Ассоциативный фундамент воображения	1	
21	Травматизм и его профилактика	1	
22	Задатки, одаренность, талант		1
23	Задатки, одаренность, талант	1	
24	Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания	1	
25	Понятие зависимости	1	
26	Мое отношение к ПАВ		1
27	Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку	1	
28	Самосознание, самопринятие	1	
29	Отношение к себе, самооценка		1
30	Развитие и личностный рост. Ценность твоей и моей личности.	1	
31	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	1	
32	Конструктивное реагирование на ситуацию обиды	1	

33	Чувства. Сложности идентификации чувств.	1	
34	Отделение чувств от поведения	1	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного курса

Список литературы для педагога:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье – Л.: Наука, 1987. – 123с.
6. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
7. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни .-1994.- 9.-С. 9-12.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию/ Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
9. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
10. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.

11. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М: 2001. –231 с.

Список литературы для детей:

1. Барто А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2:Стихи и поэмы. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
2. Михалков С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Стихи и сказки / - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60.
3. Мошковская Э.Э. Любимые стихи. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
4. Барто А.Л. Стихи детям. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565
5. Остер Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.

Требования и результаты к уровню подготовки учащихся

Должны знать и уметь после освоения программы:

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности;
- механизмы и способы поддержания здоровья;
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
- стремиться к физическому совершенству;
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- вести здоровый образ жизни;
- отличать полезные привычки от вредных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «ЗОЖ»

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» заключается в том, что полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни дети смогут применить в жизни.

Реализация программы также позволит привлечь как можно больше молодежи и общественности к здоровому образу жизни. Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к асоциальному образу жизни и организацию социальной среды ребенка, обеспечивающей его безопасность.

В рамках данной программы планируется получить **следующий результат**:

1. Все участники программы получают необходимые знания по профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни.
2. Данная программа даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от вредных привычек.
3. Укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков.
4. Обучающиеся получают знания в области валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.