

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №26 ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»  
ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением учителей  
физической культуры

Гуровой Е.И.  
Приказ № 5 от «31 »  
мая 2023 г.

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол №10 от «31» мая  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Борисов Д. В.  
Приказ №303-ОД от «31»  
мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
“Азбука здоровья”  
2023-2024 учебный год**

**Учитель:** Котенко Ангелина Олеговна

**Класс:** 5

**Всего часов в год:** 102

**Всего часов в неделю:** 3

**г.Смоленск  
2023**

## Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Азбука 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа «Здоровое поколение» на территории муниципального образования 2012-2015 годы.

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**

**«Азбука 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 учащихся 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 учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **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;

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 «Азбука 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  
«Азбука здоровья» 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение.	1 ч	
2	Понятие о здоровье.	3 ч	
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	3 ч	
4	Режим дня. Активный отдых.	3 ч	
5	Движение- это жизнь!	3 ч	
6	Антропометрические показатели.	3 ч	
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	3 ч	
8	Полезные и вредные традиции питания.	3 ч	
9	Способы хранения пищевых продуктов.	3 ч	
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	3 ч	
11	Кишечные инфекции.	3 ч	
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	3 ч	
13	Органы дыхания и их гигиена.	3 ч	
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	3 ч	
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	3 ч	
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	3 ч	
17	Прививки-профилактические меры.	3 ч	
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	3 ч	
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	3 ч	
20	Гигиенические правила сохранения зрения.	3 ч	
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	3 ч	
22	Возрастные особенности скелета и мышц,	3 ч	
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	3 ч	
24	Кровяное давление. Частота пульса.	3 ч	
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	3 ч	
26	Характер человека Типы темпераментов.	3 ч	
27	Полезные и вредные привычки.	3 ч	
28	Влияние алкоголя на здоровье.	4 ч	
29	Табак-человеку враг!	3 ч	
30	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	4 ч	
31	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.	3 ч	
32	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	3 ч	
33	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	3 ч	
34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	3 ч	
	<b>Итого</b>	<b>102 ч</b>	

## Список литературы:

- Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
- Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
- Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
- Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
- Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
- Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
- Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
- Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
- Филишова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
- Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
- Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград, Учитель, 2008.