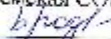


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть-Кемская средняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано:

Заместитель директора по ВР МБОУ Усть-Кемская СОШ №10

 /А.Н. Бродникова/
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Урок здоровья»

для 7-8 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ:

Ласова Дениса Николаевна
Учитель физической культуры

п. Усть-Кемь.
2024 - 2025 учебный год.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о здоровье» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о здоровье» - 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Потребностно – мотивационный уровень. Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

Когнитивный уровень. Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание учащимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

Оценочно – ценностный уровень. Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

Деятельностно – поведенческий уровень. Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока - колы в пользу, например, яблока или / и сока.

Все эти действия напрямую связаны с физическими аспектами здоровья. В дальнейшем поведенческо – деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

В результате усвоения программы учащиеся научатся

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

- формировать своё здоровье.

Учащиеся получают возможность знать

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

2.Содержание учебного предмета.

Первый год обучения

- **Я и школа.** Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.
- **Что такое здоровье.** Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.
- **Мир вокруг и я.** Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка. Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт. Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь. Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я - личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, образованность). Какой я сейчас – каким стану. Мои решения – моя будущая жизнь.
- **Дыхание и жизнь.** Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания. Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранить чистый воздух. Легкие и чистота.
- **Хотим быть здоровыми – действуем!** Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Второй год обучения

- **Еще раз вспомним, что такое здоровье.** Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.
- **Питание и жизнь.** Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или о рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.
- **Движение и жизнь.** Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.
- **Развитие и жизнь.** Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями. С друзьями. С учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.
- **Хотим быть здоровыми – действуем!** Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения

- **Еще раз о здоровье.** От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.
- **Непрерывность жизни.** Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки – в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь. Семья. Ты и твоя семья – настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.
- **Здоровье и общество.** Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха. Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение. Как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).
- **Хотим быть здоровыми – действуем!** Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты

умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Четвертый год обучения

- **Познай себя.** Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.
- **Правила общения.** Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.
- **Общение и конфликты.** Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.
- **Здоровье и эмоции.** Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Успеешь ли ты управлять эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.
- **Школа и здоровье.** Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе

3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Формируемые УУД	Количество часов	Дата
Первый год обучения				
1.	Я и школа	<i>Определять и высказывать</i> под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве Установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу. Анализировать свои знания и незнания по изучаемому разделу Участвовать в диалоге, в общей беседе, соблюдая принятые правила речевого поведения	4	
2.	Что такое здоровье		8	
3.	Мир вокруг и я		8	
4.	Дыхание и жизнь		7	
5.	Хотим быть здоровыми – действуем!		6	
6	Итоговый тест		1	
			34	

№ п/п	Темы занятий	Формируемые УУД	Количество часов	Дата
Второй год обучения				
1.	Еще раз вспомним, что такое здоровье	Внутренняя позиция, положительное отношение к своему здоровью. Установка на здоровый образ жизни. Использование интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.	2	
2	Питание и жизнь		10	
3	Движение и жизнь		10	
4	Развитие и жизнь.		9	
5	Хотим быть здоровыми – действуем!		2	
6	Итоговый тест		1	
	Итого за второй год		34	

№ п/п	Темы занятий	Формируемые УУД	Количество часов	Дата
Третий год обучения				
1	Непрерывность жизни	первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека; ведение здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.	10	
2.	Здоровье и общество		18	
3.	Хотим быть здоровыми – действуем!		5	
4	Итоговый тест		1	
	Итого за третий год		34	

№ п/п	Темы занятий	Формируемые УУД	Количество часов	Дата
Четвертый год обучения				
1.	Познай себя	Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека; ведение здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.	5	
2	Правила общения		5	
3	Общение и конфликты		8	
4	Здоровье и эмоции		4	
5	Школа и здоровье.		6	
6	Знаешь, как быть здоровым, - действуй!		3	
7	Итоговый тест		1	
	Итого за четвертый год			34
	Всего			135