МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МБОУ
«Гимназия»
Протокол № 1_«30»августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия»
_____Терновик А.А
«___»_____20_____

Терновик Андрей Александрович

Подписано цифровой подписью:
Терновик Андрей Александрович
Дата: 2024.10.03 08:18:10 +07'00'

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШАГИ ЗДОРОВЬЯ»

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

5-8 КЛАССЫ

Составитель : Маслова А.В,
учитель физической культуры
Возраст: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Лесосибирск, 2024

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Шаги здоровья» составлена в соответствии с требованиями АООП ФГОС СОО , на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования.

Курс проводится в рамках социальной направленности внеурочной деятельности.

По способу организации педагогического процесса программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.

Программа является самостоятельным курсом и может быть использована образовательным учреждением любого типа.

Актуальность программы

Зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. Воспитание здорового человека, здоровьеориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П.Павлова, Л.С.Выготского, модели управления школой здоровья В.Н.Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От её формирования напрямую зависит полнота использования человеком своего здоровья. Программа «Шаги здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья.

Основной **принцип (концепция) программы** :

- отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;
- целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;
- комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;

- приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;

- ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;

- стратегическая ориентация на формирование здоровьеориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;

-обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

Структура программы разработана с учетом возрастной психологии детей.

Цель и задачи программы

Цель:

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

2. Развивающие:

-способствовать развитию индивидуальности, творческой активности и импровизационных способностей обучающихся;

-дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-развить коммуникативные способности детей через элементарные групповые и индивидуальные тренинги.

3. Социальные (воспитательные):

- формировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;

- формировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;

- формировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;

- формировать готовность придавать здоровьеориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 34 часов за один год обучения, состоит из 9 модулей и построена по принципу ступеней (от простого - к сложному). Такой подход позволяет выйти на определенный уровень взаимодействия педагога с детьми, при котором работа выстраивается по четкому алгоритму: программа «Шаги здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов в год: 34 часа (5-8-е классы).

Формы и режим занятий

Режим занятий определяется с учетом индивидуальных особенностей детей, а также их занятости в других сферах деятельности.

Общее количество часов в год:

5-8 классы - 34 ч

Количество часов и занятий в неделю:

1 час в неделю.

Виды деятельности: проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии. Отбор содержания проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно- деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, личностно и общественно значимой здоровьеориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в организациях культуры, спорта, совместно с общественными организациями и т.п.).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

В программе «Шаги здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

Раздел 2. Содержание занятий внеурочной деятельности

«Шаги здоровья»

Содержание программы 5-8-х классов

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Модуль 1. Самопознание и самооценка				
Узнаю себя	Я сам, мои интересы, способности. Что дается тебе от рождения. Самоанализ физического самочувствия. Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д. Интересы и их соответствие выбираемым занятиям.	Мои ценности. Ты и твое здоровье. Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Оцениваю себя и свои поступки. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть. Психологический настрой переносить страхи. Преодоление тревожности.	Моя самооценка и мои поступки. Я и мои социальные роли. Я принимаю решения. Развитие самооценки. Уверенность в себе. Преодоление стеснительности. Кризисы развития в период взросления. Имидж человека. Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.	Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Направление личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях.

Эмоции и чувства	Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительн ые черты характера.	Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями. Мои сильн ые стороны. Неврозы и их профилактика. Умение владе ть собой.	Эмоции и успехи в работе. Проявление эмоций и темперамент. Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления.	Эмоциональная интеллигентност ь. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.
Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми				
Я с ровесниками и взрослыми	Важность общения с другими людьми. Дружба и друзья. Общение и здоровье.	Группы п о интересам. Сотрудничество в группе. Сопротивление	Формальные и неформальные группы, и х социально-психологическая специфика.	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы
	Основные правила общения с ровесниками и старшими. Знакомые и незнакомые люди. Ситуации , требующ ие соблюден ие осторожности.	психологическо му давлению с о стороны. Навыки, необходимые дл я противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.	Молодежн ые группиров ки, субкультур ы. Взаимоотношен ия в группе: роли и лидерство в группе. Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пут и решения конфликтной ситуации.	взаимоотношени я полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения. Межличностные отношения: дружба, любов ь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношени й.

Эффективная коммуникация	Эффективная коммуникация. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.	Социальные нормы поведения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.	Нормы поведения. Этикет. Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. групповое давление.	Биологическое и социальное в о взаимоотношениях людей. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.
Социальные стереотипы	Различия и сходство интересов мальчиков и девочек. Причины конфликтов между мальчиками и девочками.	Социальные стереотипы в обществе. Влияние стереотипов на психическое здоровье.	Гендерное равенство и справедливость. Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу.	Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.
Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек				
Компетентность в вопросах здоровья	Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Физическое, психическое и социальное здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды.

Рациональная организация труда и отдыха.	Гигиена труда и отдыха пятиклассника. Учебные навыки. Мотивация к	Гигиена труда и отдыха шестиклассника. Планирование времени.	Гигиена труда и отдыха семиклассника. Переутомление, его субъективные и	Таймменеджмент и здоровье. Физический труд – необходимое условие развития
	обучению. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Правила выполнения домашних заданий. Работа с текстом учебника. Составление планов и опорных конспектов.	Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Методы тренировки памяти и внимания. Методы снятия переутомления.	объективные признаки, методы снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. Воля человека и пути ее развития.	организма. Рациональные способы усвоения учебной информации. Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения. Самоанализ физического и психического состояния. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.

Гигиена и профилактика заболеваний	Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.	Системы органов и их саморегуляция. Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика. Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний.	Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие об эпидемии. Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами.	Способы 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. Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей.

Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	Понятие о ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?	Психоактивные вещества. ПА В зависимость. Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?	Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помочь другу. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. ПАВ и ответственный выбор. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.	Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем. Употребление психоактивных веществ ка к ложный пут ь решения жизненных проблем. Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.
Модуль 4. Физическая активность				
Физическая культура как средство укрепления здоровья	Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка. Разработ ка	Спорт и личностные качества. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	Спорт и социализация. Самоконтроль нагрузки. Индивидуальные показатели физического развития.	Фитнес. Последствия гиподинамии. Физическое развитие и физическая подготовка.

	системы упражнений.			
Физкультура и спорт	Потребность в движении. Движение и развлечение.	Значение движения для сердечно- сосудистой системы.	Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы. Оценка собственной физической формы.
Модуль 5. Здоровое питание				
Питание и личное	Влияние питания на здоровье.	Личная потребность в выборе пищи.	Зависимость питания и текущего и будущего	Плюсы и минусы диет.

здоровье	Функции пищевых веществ. Витамины и минеральные вещества. Роль животных и растительных жиров в организме. Разновидность и сбалансированн ост ь пищи. Суточный рацион. Режим употребления жидкости. Культура поведения во время приема пищи.	Возрастные потребности в пище. Изменения фигуры и вкуса в период взросления. Предупреждение пищевых отравлений. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	здоровья. Забота о собственной еде и закусках. Рацион питан ия для себя на неделю. Значение атмосферы принятия пищи. Связь межд у физическими, эмоциональным и и социальными проблемами и расстройствами пищеварения. Связь межд у пищевыми привычками и ролевыми моделями.	Что происходит с пищей в организме? Значение пищи для профилактики наиболее распространенны х заболеваний. Критическое восприятие информации о пище. Приготовление пищи в домашних условиях. Болезни питани я, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во врем я экзаменов).

Производство, обработка и распределение продуктов питания	Что такое пищевая цепь? Продукты местного производства и импортные. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Местное производство продуктов питания. Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира.	Влияние обработки продуктов питания. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	Промышленные технологии производства пищи. Влияние пищевой промышленности на окружающую среду. Вред и польза удобрений в производстве сельско-хозяйственной продукции.
Модуль 6. Информационная безопасность				
Безопасный Интернет	Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов	Использование сети интернет для поиска позитивной информации.	Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сет и Интернет.	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.
Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма				
Причины несчастных	Опасные факторы современного жилища, школы,	Экстремальные виды спорта и другие спортивные	Правила поведения при аварийных ситуациях:	Травматизм в местах массовых скоплений людей.

случаев. Предупреждение несчастных случаев.	игровой площадки. Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев.	увлечения, связанные с риском. Оценка рисков. Травматизм при конфликтах. Угроза века – терроризм.	пожарах, затоплениях, разрушениях. Совпадение с паническим состоянием.	Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.
Предупреждение насилия	Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга.	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.
Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему
Модуль 8. Семейные ценности				
Я в семье	Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Самоактуализация в семье.	Установление семейных связей. Ценности в семье.	Отношения в семье. Разрешение конфликтов в семье.	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа				
Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель). Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения	Солнце, воздух и вода – факторы риска. Почва и здоровье. Почва, как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы. Бытовые и	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенов в окружающей среде. Солнечная	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное
	воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.	промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.	радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища.	снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за состояние среды.

Результаты освоения программы

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

*Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):*развитие

ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

Раздел 3. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Шаги здоровья» для обучающихся 5-8 классов с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программа рассчитана на 34 часа за 1 года обучения, состоит из 9 модулей. Тематическое построение программы позволит объединить (сгруппировать) ряд занятий в тематические блоки, что обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

№	Наименование модуля	Количество часов			
		5 класс	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**
1	Введение	1	1	1	1
2	Модуль 1. Самопознание и самооценка	2	2	2	2
3	Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми	4	4	4	4
4	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4	4	4	4
5	Модуль 4. Физическая активность	4	4	4	4
6	Модуль 5. Питание	4	4	4	4
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2	2	2	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4
9	Модуль 8. Семейные ценности	4	4	4	4
10	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа	4	4	4	4
11	Итоговое занятие	1	1	1	1
	Итого	**34**	**34**	**34**	**34**