

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга

Администрации Московского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №496

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Я и мое здоровье.

для обучающихся 5-7 классов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00C5D0135D539B6BE819B54C3BC89ECE06
Владелец: Козлова Наталия Андреевна
Действителен: с 09.06.2025 до 02.09.2026

Санкт-Петербург 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» для 5 классов является составной частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школа № 496 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел) и разработана на основе указанной в ней нормативно – правовой базы.

Настоящая рабочая программа разработана с учётом:

- Положения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных предметов (курсов) ГБОУ школа №496.

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школа № 496 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел).

Актуальность.

Актуальность программы базируется, в первую очередь, на государственной образовательной политике. А также важности приобщения детей к здоровому образу жизни, формировать правильные установки и способствовать воспитанию полезных привычек. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Новизна: данная программа строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Формы организации занятий: занятия в объединениях проводятся группой.

Формы проведения занятий. Занятия построены традиционно, также присутствуют следующие формы: игра, заочное путешествие, защита проекта, памятки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- 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.).

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год.

Цели и задачи.

Цель: создать условия для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психологического здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование научного понимания сущности здорового образа жизни;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- ознакомить обучающихся с психологическими аспектами здоровья и определяющими их факторами;
- 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;

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе семье;
- развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях;
- внедрить и углубить санитарную культуру населения, начиная со школьного возраста;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие творческих способностей;

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;

- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- воспитание эмоционально-волевой сферы детей;
- воспитание жизнестойкости у обучающихся;
- способствовать формированию позитивного отношения к своему «Я»;
- формировать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- осознание себя как личности;

Планируемые результаты.

Предметные:

- учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;
- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха; влияние факторов риска на здоровье человека;
- смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные:

- 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;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Материально-техническое обеспечение программы:

кабинет, мультимедийный проектор, электронная доска.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/атте стации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Педагогическое наблюдение.
2	Самопознание через ощущение	5	3	2	Беседа, педагогическое наблюдение, тестирование.
3	Я и мое здоровье	12	9	3	Педагогическое наблюдение, защита творческих работ
4	Слагаемые ЗОЖ. Вредные привычки и их последствия.	10	6	4	Педагогическое наблюдение, творческие работы.
5	Правила сохранения здоровья. Азбука полезных дел	6	3	3	Творческая работа, педагогическое наблюдение
Итого		34	22	12	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: беседа о здоровье. Решение организационных вопросов. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Самопознание через ощущение.

Теория:

- Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: я умею слышать и слушать. Выбор своего мнения и умение прислушиваться к чужому мнению.
- Моя семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.
- Я как член коллектива. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.
- Мои эмоции, чувства и здоровье. Элементарные эмоции в раннем детстве.

Практика: Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Тема 3. Я и мое здоровье.

Теория:

- Путешествие в «Страну Здоровья». Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Питание и здоровье.
- Я и опасность. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Тема 4. Слагаемые моего здоровья.

Теория:

- Учение о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.
- Психологические понятия. Что такое стресс и тревога с научной точки зрения? Откуда они появляются и как с ними бороться.

Тема 5. Правила сохранения здоровья. Азбука здоровья.

Теория:

- Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль.

Практика: работа над проектом «Я и здоровье»

Календарно-тематическое планирование

Дата занят.	Кабинет	Содержание	Часы	Тема	Форма проведения занятий
		Теория: беседа о здоровье. Решение организационных вопросов. Инструктаж по технике безопасности.	1	1.	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол
		Теория: - Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: я умею слышать и слушать. Выбор своего мнения и умение прислушиваться к чужому мнению. - Моя семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения. - Я как член коллектива. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. - Мои эмоции, чувства и здоровье. Элементарные эмоции в раннем детстве. Практика: - Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.	3	2.	
		Теория: - Путешествие в «Страну Здоровья». Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Питание и здоровье. - Я и опасность. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.	2	3.	
		Теория: Учение о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма.	2	4.	

		Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Психологические понятия. Что такое стресс и тревога с научной точки зрения? Откуда они появляются и как с ними бороться.			
		Теория: - Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль. Практика: - Работа над проектом «Я и здоровье».	4	5.	
		Итого	12		

Методические и оценочные материалы

№ п/п	Разделы программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Самопознание через ощущение	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска
2	Я и мое здоровье	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы.	Проектор, электронная доска
3	Слагаемые моего здоровья	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска
4	Правила сохранения здоровья. Азбука здоровья.	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводятся: текущий контроль. Формы контроля:

- диагностические игры,
- педагогическое наблюдение,
- защита творческих работ,
- обсуждение.

Критерии оценки результативности

При оценивании учебных достижений учащихся, по дополнительной общеразвивающей программе «Выбор здоровья» используются:

тестовые задания «Правила личной гигиены»: (Приложение 1)

от 0-2: неудовлетворительно

от 3-4: удовлетворительно

5: отлично

тестовые задания «Антитабак»; (Приложение 2)

менее 12 баллов -неудовлетворительно

от 13-16 – удовлетворительно

от 17-19 – хорошо

20 – отлично

Список используемой литературы

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013. 96с. (Работаем по новым стандартам).
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.
4. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
5. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004.
6. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
7. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. 2001.-№1.
8. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб: 1996.
9. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления. - М.: «Пихта», 1997.
10. Егорова Л.А. Родительские собрания, ООО «Вако», 2014.
11. Касаткин В.Н. Школа здоровья // Школа здоровья. 1994. Т.1.- № 1.
12. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
13. Симонова О.К. Родительские собрания с психологом (1-11 классы). ООО «Планета», 2011
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
15. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников. / Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
16. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: Астрель, 2006.
17. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - М.: Астрель, 2008.
18. Грабенко Т.М. Зачем читать детям сказки. О курочке Рябе и Рождестве зверей. - СПб: 2006.
19. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб: 2007.
20. Петрановская Л. Как ты себя ведешь? 10 шагов по изменению трудного поведения.

Список используемой литературы для обучающегося

1. Губогло З.И. Формирование культурно-ценностной мотивации здорового образа жизни, что нужно делать в школе для формирования мотивации здорового образа жизни? // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. №6. 2008. С. 50-52.
2. Даутов Ю.Ю., Уракова Т.Ю., Ожева Р.Ш., Хакунов Р.Н., Тхакушинов Р.А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни // Новые технологии. №3. 2007. С. 67-69.
3. Дедловская М. В. Физическая культура как дисциплина подготовки специалиста по формированию здорового образа жизни школьников // Интеграция образования. №3-4. 2007. С. 163-169.

4. Дорошенко А.Л., Соколов Е.Е. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. №2. 2011. С. 36-41.

Электронные ресурсы

1. <https://bibliogid.ru>
2. <http://www.library.ru>

Тест «Правила личной гигиены»

1. Что необходимо делать после еды в течение дня:

- а) чистить зубы зубной щеткой и полоскать рот теплой водой
- б) полоскать рот раствором соды
- в) полоскать рот раствором соли

2. Голову нужно мыть:

- а) 1 раз в месяц
- б) 1-2 раза в неделю
- в) каждый день

3. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) перегревание

4. Руки нужно мыть столько раз в день:

- а) 2 раза
- б) по мере необходимости
- в) перед едой

5. Укажите, какие общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста, объединяет личная гигиена:

- а) чередование труда и активного отдыха
- б) нет верного ответа
- в) рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой, полноценное питание полноценный сон

Ключ к тесту:

1-а; 2-б; 3-в; 4-б; 5-в.

Приложение 2

Тест «Анти табак»

- 1.** Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
 - а) Сигареты с фильтром;
 - б) сигареты с низким содержанием никотина;
 - в) нет.
- 2.** Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?
 - а) 20-30;
 - б) 200-300;
 - в) свыше 4000.
- 3.** Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?
 - а) Не более 20 %;
 - б) 40 %;
 - в) 100%.
- 4.** Как влияет курение на работу сердца?
 - а) Замедляет его работу;
 - б) заставляет учащенно биться;
 - в) не влияет.
- 5.** Что происходит с физическими возможностями человека?
 - а) Они повышаются;
 - б) они не меняются;
 - в) они понижаются.
- 6.** Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?
 - а) До 3 миллионов;
 - б) до 10 000;
 - в) до 1000.
- 7.** Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?
 - а) Стаж не имеет значения;
 - б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
 - в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.
- 8.** Верно ли, что в большинстве стран модно курить?
 - а) Курить никогда не было модно;
 - б) курить модно;
 - в) мода на курение в большинстве стран прошла.
- 9.** Что такое пассивное курение?
 - а) Нахождение в помещении, где курят;
 - б) когда куришь за компанию;
 - в) когда не затягиваешься сигаретой.
- 10.** Что вреднее?
 - а) Дым от сигареты;
 - б) дым от газовой горелки;
 - в) выхлопные газы.
- 11.** Кто из царей России ввел запрет на курение?
 - а) Алексей Михайлович;

б) Петр I;

в) Екатерина II.

12. При каком русском царе табак появился в России?

а) При Иване Грозном;

б) при Петре I;

в) при Екатерине I.

13. Как курение влияет на массу человека?

а) Снижает его;

б) повышает его;

в) не изменяет его.

14. На сколько лет рискует раньше умереть женщина, муж которой курит?

а) На 4 года;

б) на 10 лет;

в) на 15 лет.

15. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

а) 10-20%;

б) 40-60 %;

в) более 80 %.

16. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

а) На 1-2 года;

б) на 5-6 лет;

в) на 8 лет и более.

17. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

а) Не менее 100 человек;

б) менее 200 человек;

в) около 250 человек.

18. Каков, на ваш взгляд, процент желающих бросить курить?

а) 25 %;

б) 65 %;

в) 85 %

19. У кого наибольшая зависимость от табака?

а) У тех, кто начал курить до 20 лет;

б) у тех, кто начал курить после 20 лет;

в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

20. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

а) Аллергия;

б) рак легкого;

в) ангина.

Ключ к тесту:

1-3; 2-3; 3-1; 4-2; 5-3; 6-1; 7-1; 8-3; 9-1; 10-1; 11-1; 12-1; 13-3; 14-1; 15-3; 16-3; 17-3; 18-3; 19-1; 20-2.