

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет общего и профессионального образования
Ленинградской области**

**Комитет образования администрации
Кировского муниципального района Ленинградской области**

МКОУ "Приладожская СОШ"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом школы
Протокол № 1
от «31» августа 2023г



УТВЕРЖДЕНО

**Директор школы
Т. А. Шумеева**

Приказ № 194

от «31» августа 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
программа
естественно-научной направленности
«Человек и его здоровье»
5 - 7 класс**

**Автор: Орлова Анна Николаевна, учитель биологии МКОУ
«Приладожская СОШ»**

Дополнительная общеобразовательная программа естественно-научной направленности «Человек и его здоровье» 5 класс

1. Пояснительная записка

Программа курса основана на следующих нормативных документах:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ(с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287;
- ООП ООО МКОУ «Приладожская средняя общеобразовательная школа»
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов в МКОУ «Приладожская СОШ», утверждённой приказом 28.08.2020 № 177;
- Годовой календарный график образовательного процесса МКОУ «Приладожская СОШ» на 2023-2024 учебный год
- Учебный план основного общего образования МКОУ «Приладожская СОШ» на 2023-2024 учебный год

Цель программы — формирование и расширение мотивационной сферы физического и психического саморазвития, культуры здорового безопасного образа жизни, понимания значимости сохранения и укрепления здоровья.

Задачи

формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у обучающихся знаний о правилах здорового образа жизни, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика вредных привычек;

обеспечение условий для эффективных занятий спортом;

укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Программа сконструирована с учетом преемственности содержательных линий здоровьесберегающего курса начальной школы «Азбука здоровья», реализуемого в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС 2009 г. и ориентирована на обучающихся основной школы (5-7 классы).

На реализацию программы в 5 классах отводится 34 ч в год

(1 час в неделю).

2.Содержание

5 класс

Разделы	Количество часов
Наше здоровье	1
Формула правильного питания	11
Полезные привычки	11
Как выбирать себе друзей	4

Как правильно учить уроки?	2
Шалости - бытового травматизма	5
Итого	34

- Формы работы:
- Игры
- Практические занятия
- Викторины
- Дискуссии

3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Ученик научится:
 -
 - навыкам бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
 - оказывать первую медицинскую помощь;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык;
 - вести здоровый образ жизни,
 - заниматься физическим самосовершенствованием;
 - понимать себя;
 - делать самоанализ;
 - прогнозировать ситуацию

Метапредметные результаты:

- Ученик научится:
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
 - Ученики получают возможность научиться:
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

Предметные результаты:

- Ученик научится:
 - вести здоровый образ жизни;
 - заботиться о поддержании здоровья;

- заниматься физическим самосовершенствованием;
- понимать себя;
- делать самоанализ;
- прогнозировать ситуацию;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций
- пониманию личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формированию установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

4. Календарно-тематическое планирование программы «Человек и его здоровье» 5 класс на основе авторской программы Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013.

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Дата по плану	Дата фактически	Темы занятий
Наше здоровье(1ч)			
1.			Здоровье – это здорово.
Формула правильного питания (11ч)			
2.			Где и как мы едим.
3.			Продукты разные нужны, блюда разные важны
4.			Режим питания.
5.			Энергия пищи
6.			Ты — покупатель.
7.			Ты готовишь себе и друзьям
8.			Кухни разных народов.
9.			Кулинарная история.
10.			Как питались на Руси и в России.
11.			Необычное кулинарное путешествие.
12.			Составляем формулу правильного питания.
Полезные привычки (11ч)			
13.			Зарядка каждое утро.
14.			Мое настроение.
15.			Дыхательная и звуковая гимнастика.
16.			Болезни, простуды и борьба с ними.
17.			Витамины-что это?
18.			Грязные руки-

			источник кишечных заболеваний.
19.			Закаливание и его правила.
20.			Что нужно знать о лекарствах?
21			
22			Опасности на дороге.
23			
Как выбирать себе друзей (4ч)			
24.			Как выбирать себе друзей
25			
26.			В чем разница между плохой и хорошей компанией.
27.			
Как правильно учить уроки? (2 ч)			
28			Как правильно учить уроки?
29			Веселые физкультминутки.
Шалости - бытового травматизма (6ч)			
30			Шалости - бытового травматизма.
31			
32			Если ты поранился
33			Предосторожности при обращении с животными
34			Правила поведения на каникулах.

Дополнительная общеобразовательная программа естественно-научной направленности «Человек и его здоровье» 6 класс

1. Пояснительная записка

Программа основана на следующих нормативных документах:

1. Федерального закона “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации” (№323-ФЗ от 21 ноября 2011 года);
2. Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
3. Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10 №129 (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 №19993) СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России №373 от 5 октября 2009г.);
5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России №1897 от 17 декабря 2010)
6. Образовательной программы основного общего образования МБОУ гимназии №1

Цель программы — формирование и расширение мотивационной сферы физического и психического саморазвития, культуры здорового безопасного образа жизни, понимания значимости сохранения и укрепления здоровья.

Задачи

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах здорового образа жизни, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика вредных привычек;
обеспечение условий для эффективных занятий спортом;
укрепление физического и духовного здоровья у учащихся.

Программа сконструирована с учетом преемственности содержательных линий здоровьесберегающего курса начальной школы «Азбука здоровья», реализуемого в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС 2009 г. и ориентирована на обучающихся основной школы (5-9 классы).

Порядок изложения тем учитывает возрастные особенности учащихся и уровень их естественнонаучной подготовки. Предлагаемый перечень тем может варьироваться в зависимости от потребностей и индивидуальных особенностей контингента классов.

На реализацию программы в 6 классах отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

2.Содержание

6 класс

Разделы	Количество часов
Наше здоровье	1
Формула правильного питания	11
Полезные и вредные привычки	12
Правила безопасности	5
Спортивные эстафеты	5

Формы работы:

- Игры
- Практические занятия
- Викторины
- Дискуссии

3.Планируемые результаты освоения курса

- **Личностные результаты:**
- Ученик научится:
 -
 - навыкам бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык;
- вести здоровый образ жизни,
- заниматься физическим самосовершенствованием;
- понимать себя;
- делать самоанализ;
- **Метапредметные результаты:**
- Ученик научится:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- Ученики получают возможность научиться:
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

Предметные результаты:

- Ученик научится:
- вести здоровый образ жизни;
- заботиться о поддержании здоровья;
- заниматься физическим самосовершенствованием;
- понимать себя;
- делать самоанализ;
- прогнозировать ситуацию;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций
- пониманию личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формированию установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

Календарно-тематическое планирование.

бакласс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Дата по плану	Дата фактически	Тема занятия
Наше здоровье(1ч)			
1.			Здоровье – это здорово.

Формула правильного питания(11ч)			
2.			Продукты разные нужны, блюда разные важны
3.			Режим питания.
4.			Энергия пищи
5.			Где и как мы едим.
6.			Ты — покупатель.
7			Ты готовишь себе и друзьям.
8.			Кухни разных народов.
9.			Кулинарная история.
10.			Как питались на Руси и в России.
11.			Необычное кулинарное путешествие.
12			Составляем формулу правильного питания.
Полезные привычки и вредные привычки (12)			
13.			Как нужно одеваться.
14.			Роль зрения в жизни человека
15			Очки. Гимнастика для глаз
16.			Вредные привычки
17			Курить-здоровью вредить!
18.			Разрушительная сила алкоголя.
19.			Опасности на улице.
20.			Мое настроение.
21			Режим дня.
22.			Умей организовывать свой досуг.
23.			ЗОЖ и его заповеди.
24.			Как правильно выбирать себе друзей.
Правила безопасности (5ч)			
25.			Правила безопасности.
26.			Если случилась беда, то звони 01,02,03
27.			Если ты ушибся или порезался
28.			Правила поведения на дорогах и в транспорте.
29.			ПДД.
Спортивные эстафеты (6ч)			
30			Спортивные эстафеты
31.			Мама, папа, я- спортивная семья.
32.			Веселые старты. Подвижные игры
33			День здоровья
34			Правила поведения на каникулах.

**Дополнительная общеобразовательная программа естественно-научной
направленности «Человек и его здоровье» 7 класс**

1.Пояснительная записка

Программа курса основана на следующих нормативных документах:

7. Федерального закона “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации” (№323-ФЗ от 21 ноября 2011 года);

8. Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
9. Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10 №129 (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 №19993) Сан Пин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
10. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России №373 от 5 октября 2009г.);
11. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России №1897 от 17 декабря 2010)
12. Образовательной программы основного общего образования МБОУ гимназии №1

Цель программы — формирование и расширение мотивационной сферы физического и психического саморазвития, культуры здорового безопасного образа жизни, понимания значимости сохранения и укрепления здоровья.

Задачи

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах здорового образа жизни, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика вредных привычек;
- обеспечение условий для эффективных занятий спортом;
- укрепление физического и духовного здоровья у учащихся.

Программа сконструирована с учетом преемственности содержательных линий здоровьесберегающего курса начальной школы «Азбука здоровья», реализуемого в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС 2009 г. и ориентирована на обучающихся основной школы (5-9 классы).

2.Содержание

7 класс

Разделы	Количество часов
Здоровье и здоровый образ жизни	16
Основные виды травматизма и их причины	5
Как правильно выбирать себе друзей.	3
Дары леса.	4
Спортивные эстафеты	6

- Формы работы:
- Игры
- Практические занятия
- Викторины
- Дискуссии

- Анкетирование

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.
- осознанное отношение обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

Предметные результаты:

Ученики научатся:

применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,

психологического и социального здоровья;

Ученики получают возможность *научиться*:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
 - Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
 - Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
 - Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
 - Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
 - Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
 - Владеть навыками организации собственного питания.
- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- 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 основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие

условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Личностные результаты

- осознание здорового образа жизни как основы существования человека;
- осознанное отношение обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания.

4. Календарно-тематическое планирование разработано на основе программы Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013.

7 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Дата по плану	Дата фактически	Тема занятия
Здоровье и здоровый образ жизни (16ч)			
1.			Здоровье и здоровый образ жизни
2.			Ежедневный уход за своим телом
3.			Ванны. Растирание и их воздействие на кожу. Баня.
4.			Уход за волосами. Средства по уходу за волосами.
5.			Кожа. Гигиена кожи человека.
6.			Внешний вид человека
7.			Гигиена носовой полости. Профилактика воспалений слизистой носа.
8.			Как нужно одеваться
9.			Гигиена зубов
10.			Жевательная резинка-польза или вред?
11.			Позвоночник – стержень здоровья
12.			Как воспитать в себе сдержанность
13.			Врачи и их специализация
14.			Эстетика питания
15.			Мое настроение.
16.			Не все в рот, что глаз видит
Основные виды травматизма и их причины (5ч)			
17			Основные виды травматизма и их причины
18			Правила оказания первой помощи при ушибе, отравлении
19.			Травмы глаз. Как помочь себе и товарищу

20.			«Химические эксперименты», самопалы, рогатки, баловство в лифте
21.			Если случилась беда, то звони 01,02,03
Как правильно выбирать себе друзей.(3ч)			
22.			Как правильно выбирать себе друзей.
23.			Плохая компания друзей
24.			Умей организовывать свой досуг.
Дары леса(3 ч)			
25.			Дары леса.
26.			
27.			Ядовитые грибы.
Спортивные эстафеты (7ч)			
28.			Спортивные эстафеты.
29.			Если случилась беда, то звони 01,02,03
30.			Мама, папа, я-спортивная семья.
31.			День здоровья.
32.			Веселые старты.
33.			Подвижные игры.
34.			Правила поведения на каникулах.