

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза В.Н.Федотова
пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято на
заседании методического
объединения учителей физической
культуры
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

29 августа 2022 г.

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Учреждения

Приказ № 1041 от 29.08.2022г.

Руководитель МО:

Зам.директора по УВР:

Директор:

_____ Т.М.Воропаева

_____ Е.И.Онищук

_____ И.Г.Парфенова

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Валеология» 5-8 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Валеология» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 287 от 31.05.2021г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») и авторской программы Сафоновой О.В.

Программа внеурочной деятельности «Валеология» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-8 классы – 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Обучающиеся смогут:

- демонстрировать отношение к здоровью как высшей ценности человека
- развить личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- продемонстрировать наличие потребности к ответственному отношению к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся

- понимать ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
- адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- устанавливать позитивное коммуникативное общение с окружающими.

Обучающиеся смогут:

- раскрывать содержание понятий здоровья, здорового образа жизни, рационального питания.

- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- аргументировать необходимость соблюдения основных правил поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- устанавливать степень риска факторов влияющих на здоровье человека;
- прогнозировать последствия воздействия негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- давать оценку поступкам других людей, наносящих вред своему здоровью.
- демонстрировать навыки обеспечения ухода за телом и жилищем;
- взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- презентовать результаты собственной деятельности;

Содержание курса внеурочной деятельности

5класс

№	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудио рные	внеаудио торные		

1	Введение	1	0	1	Раскрывают понятие «здоровье», характеризуют его составляющие и факторы, влияющие на здоровье.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
2	Здоровый образ жизни	5	1	4	Раскрывают понятие здорового образа жизни, характеризуют его составляющие, анализируют значение ЗОЖ для сохранения здоровья, выявляют отрицательное влияние вредных привычек на организм.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2	Выявляют значение закаливающих процедур для укрепления здоровья, формулируют принципы постепенности и систематичности в закаливающих процедурах.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
4	Рациональное питание	6	2	4	Раскрывают значение питания для жизнедеятельности организма, формулируют правила рационального питания, анализируют значение правильной обработки пищи для сохранения витаминов и полезных веществ	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная

5	Движение – это жизнь	7	1	6	Раскрывают значение двигательной активности для формирования систем органов, анализируют значимость утренней зарядки, составляют комплекс упражнений , наиболее приемлемых для данного возраста.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	2	3	Раскрывают понятие первой доврачебной помощи и её значимости в процессе выздоровления , знакомятся с видами травм и способами оказания помощи.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	0	2	Формулируют понятие «профилактика», выявляют ее значение для сохранения здоровья, анализируют основные меры профилактики заболеваний.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
8	Чистота – залог здоровья	3	1	2	Выявляют значимость гигиены тела и чистоты жилища для сохранения здоровья.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	2	1	1	Характеризуют живые организмы, способные нанести вред здоровью человека и растения обладающие лечебным действием.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
	Итого	34	9	25		

бкласс

№	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Форма организации занятий
			ауди- торные	внеауди- торные		
1	Введение	3	0	3	Раскрывают понятие «здоровье», характеризуют его составляющие и факторы, влияющие на здоровье.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
2	Психо-эмоциональная составляющая здоровья	5	2	3	Раскрывают понятие «стресс», характеризуют факторы, его вызывающие, анализируют пути преодоления стресса.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
3	Здоровый образ жизни	8	3	5	Раскрывают понятие здорового образа жизни, характеризуют его составляющие, анализируют значение ЗОЖ для сохранения здоровья. Выявляют значение закалывающих процедур для укрепления здоровья и отрицательное влияние вредных привычек.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
4	Рациональное питание	7	3	4	Раскрывают значение питания для жизнедеятельности организма, формулируют правила рационального питания, анализируют значение правильной обработки пищи для сохранения витаминов и полезных веществ	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная

5	Профилактические мероприятия	7	2	5	Формулируют понятие «профилактика», выявляют ее значение для сохранения здоровья, анализируют основные меры профилактики заболеваний.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
6	Физическая активность	4	2	2	Раскрывают значение двигательной активности для формирования систем органов, анализируют различные виды спорта в развитии выносливости организма, значимость утренней зарядки.	Групповая, индивидуальная, коллективная, парная
	Итого	34	12	22		

7класс

№	Название разделов	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			ауди- торные	внеауди- торные		
1	Введение	4	2	2	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	Беседа Лекция

2	Психо-эмоциональная составляющая здоровья	5	3	2	<p>Воспроизводят термины, понятия.</p> <p>Собирают информацию об влиянии психологических факторов на состояние здоровья человека.</p>	<p>Беседа</p> <p>Диспут</p> <p>Беседа</p> <p>Тренинг</p>
3	Здоровый образ жизни	7	4	3	<p>Выясняют причины ухудшения здоровья.</p> <p>Объясняют влияние здорового образа жизни на сохранение здоровья.</p>	<p>Беседа Лекция</p> <p>Круглый стол</p> <p>Презентация</p>
4	Рациональное питание	7	4	3	<p>Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения.</p> <p>Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.</p>	<p>Беседа</p> <p>Дидактическая игра</p> <p>Проект</p> <p>Лекция</p>
5	Профилактические мероприятия	7	4	3	<p>Применяют изученные понятия, принципы и законы в разных ситуациях, в том числе и незнакомых.</p>	<p>Видеопрезентация</p> <p>Практика</p> <p>Игра-викторина</p>
6	Физическая активность	4	2	2	<p>Определяют понятия, строят логические рассуждения, умозаключения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Дискуссия</p> <p>Диагностика</p>

8класс

№	Название темы (раздела)	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудио рные	внеаудио торные		
1	Введение	2	1	1	Раскрывают понятие «здоровье», характеризуют его составляющие и факторы, влияющие на здоровье.	Презентация Беседа
2	Гигиена	14	6	8	Раскрывают понятие «гигиена», ее значимость в сохранении здоровья, характеризуют основные заболевания полости рта, зрения, анализируют наиболее эффективные пути их профилактики.	Диспут Встреча с врачом – стоматологом Встреча с врачом –окулистом Тренинг
3	Фитотерапия	4	1	3	Характеризуют понятие «фитотерапия», анализируют возможность использования лекарственных растений для повышения иммунитета и лечения некоторых заболеваний	Презентация, беседа, практическое занятие, встреча с фармакологом
4	Рациональное питание	5	2	3	Раскрывают значение питания для жизнедеятельности организма, формулируют правила рационального питания, выявляют свои энергетические потребности и составляют рацион питания.	Беседа, практическое занятие, встреча с медсестрой

5	Заболевания, снижающие качество жизни	6	2	4	Характеризуют заболевания, снижающие жизнедеятельность организма и причины, их вызывающие, анализируют влияние физической активности.	Встреча со школьной медсестрой, беседа, практическое занятие, встреча с врачом-терапевтом
6	Факторы среды, их роль в укреплении здоровья	3	1	2	Характеризуют значение закалывающих процедур для сохранения здоровья и повышения иммунитета, выявляют значимость факторов закалывания для укрепления здоровья.	Беседа, круглый стол, дискуссия
	Итого	34	13	21		

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит?Факторы ,влияющие на здоровье	1	http://schoolcollection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1	
4	Курение и его вредное влияние на организм	1	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1	
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	
8	Закаливание водой и солнцем	1	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	
10	Понятие рационального питания и его значение.	1	
11	Режим питания.	1	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания		
13	Правильное приготовление пищи.	1	
14	Гельминтоз - как результат несоблюдения гигиенических правил.	1	
15	Кулинарные посиделки.		
16	Роль физических упражнений.	1	
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1	

19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1	
22	Правила поведения в природе.		
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1	
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1	
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1	
27	Переломы ,вывихи ,растяжения- сумей не навредить	1	
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1	
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1	
30	Соблюдай чистоту жилища	1	
31	Гигиена одежды и обуви	1	
32	В чистом теле -здоровый дух	1	
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1	
34	Лекарственные растения и их применение	1	

6 класс

№	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье: физическое, духовное, социальное.	1	http://schoolcollection.ru
2	Факторы, влияющие на здоровье.	1	

3	Моё здоровье – основа моей жизни.	1	edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
4	Стресс, каковы его причины?	1	
5	Пути преодоления стресса	1	
6	Хорошее настроение – залог высокой работоспособности	1	
7	Как перестать беспокоиться по пустякам	1	
8	Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.	1	
9	История здорового образа жизни	1	
10	Главные составляющие здорового образа жизни	1	
11	Значение олимпийских игр в пропаганде ЗОЖ	1	
12	Вредные привычки: твой выбор	1	
13	Алкоголь: твой друг или враг?	1	
14	Ты должен это знать! (О вреде наркотиков)	1	
15	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	
16	Гигиена тела и жилища		
17	Развитие общества и питания человека	1	
18	Питание – источник энергии для организма	1	
19	Как рассчитать потребности своего организма в пище и энергии. Составляем сбалансированный рацион питания.	1	
20	Витамины – необходимое условие для жизни	1	
21	Витаминный калейдоскоп	1	
22	Что я знаю о витаминах и их применении?	1 1	
23	Избыточное питание- «болезнь цивилизации»	1	
24	Что такое профилактика и ее значение	1	
25	Инфекционные заболевания дыхательных путей, их предупреждение	1	

26	Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний	1	
27	Искривление позвоночника и его профилактика	1	
28	Составляем комплекс упражнений для профилактики сколиоза	1	
29	Плоскостопие, его причины и последствия	1	
30	Упражнения и меры, способствующие предупреждению плоскостопия	1	
31	О, спорт, ты-мир! (значение спорта для здоровья)	1	
32	Утренняя зарядка, как необходимое условие удачного дня	1	
33	Коллективные игры развивают не только мышцы, но и коммуникабельность	1	
34	Я- как часть общества	1	

7 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье: физическое, духовное, социальное.	1	http://schoolcollection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Организм человека и окружающая среда	1	
3	Вредные факторы, влияющие на организм	1	
4	Как уменьшить влияние вредных факторов	1	
5	Я- как часть коллектива	1	
6	Могут ли отношения с одноклассниками повлиять на состояние здоровья	1	
7	Как перестать беспокоиться и начать жить	1	

8	Компьютерные игры и интернет –зависимость, как её преодолеть.	1	
9	Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.	1	
10	ЗОЖ – твой выбор	1	
11	Режим дня, как необходимое условие ЗОЖ	1	
12	Составляем режим дня с учётом возрастных особенностей	1	
13	Закаливание укрепляет твоё здоровье	1	
14	Солнце, воздух и вода – факторы закаливания	1	
15	Вредные привычки или жизнь – твой выбор	1	
16	Курение и алкоголизм – физическая и психологическая зависимость	1	
17	Развитие общества и питания человека	1	
18	Рациональное питание, и его особенности	1	
19	Можно ли сохранить здоровье, имея избыточный вес	1	
20	Как решить проблему избыточного веса	1	
21	Влияние голода на здоровье	1	
22	Скажи диетам – нет!	1	
23	Анорексия – губительная альтернатива ожирению	1	
24	Профилактика – лучшее условие сохранения здоровья	1	
25	Болезни, передающиеся воздушно-капельным путём	1	
26	Каковы осложнения после гриппа	1	

27	Вакцинирование – необходимое условие сохранения здоровья	1	
28	Пищевые отравления, их предупреждение	1	
29	Гепатит – болезнь грязных рук	1	
30	Дизентерия, как себя защитить	1	
31	Спорт-лучший способ решения проблем	1	
32	Какой вид спорта предпочесть	1	
33	Утренняя зарядка, как необходимое условие удачного дня	1	
34	Я- как часть общества	1	

8 класс

№	Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровье – важнейшая ценность, как его сохранить	1	http://schoolcollection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2.	Здоровье человека и окружающая среда	1	
3.	Понятие гигиены и ее роль	1	

4.	Значение правильного ухода за зубами	1	
5.	Как правильно выбрать средства ухода за полостью рта	1	
6.	Наиболее распространенные заболевания полости рта, их предупреждение	1	
7.	Глаза – окно в мир	1	
8.	Нарушения зрения, их предупреждение	1	
9.	Гимнастика для глаз	1	
10.	Компоненты пищи, способные улучшить зрение	1	
11.	Кожа – зеркало нашего здоровья	1	
12.	Особенности кожи в подростковом возрасте	1	
13.	Необходимость правильного выбора косметических средств	1	
14.	Как правильно ухаживать за кожей различного типа	1	
15.	Биологические ритмы, их значение для здоровья	1	
16.	Гигиена сна	1	
17.	Фитотерапия – альтернатива фармакологии	1	
18.	Зеленая аптека на окне	1	
19.	Лекарственные чаи	1	
20.	Особенности дозировки фитопрепаратов	1	
21.	Мы то, что мы едим	1	
22.	Рассчитываем свои энергетические потребности	1	
23.	Составляем рацион своего питания	1	
24.	Белки – необходимый компонент питания растущего организма	1	

25.	Что нужно знать о витаминах	1	
26.	Что нужно знать о сахарном диабете	1	
27.	Причины, вызывающие сахарный диабет и его последствия	1	
28.	Правильная диета и контроль за массой тела	1	
29.	Соматометрические измерения	1	
30.	Сердечно-сосудистые заболевания	1	
31.	Физическая активность – одно из условий сохранения здоровья	1	
32.	Как защитить себя в природных условиях	1	
33.	Значение закаливания для повышения иммунитета	1	
34.	Факторы закаливания, степень их важности	1	