МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

МО Красноуральск

МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №1
_____Н. В. Волкова
Приказ №183/4-ОД
от «31» 08 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0F22A1AED26E69DE2AEA2FE0403E1C49
Владелец: Волкова Наталия Викторовна
Действителен: с 14.10.2025 до 07.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета, курса

Школа «Здоровья»
(наименование предмета, курса)

Вдовина Марина Александровна.

Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего учебный предмет, курс

5 класс

класс (параллель), в котором изучается учебный предмет, курс

2026-2027

срок реализации рабочей программы

Красноуральск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Школа здоровья»	7
3	Описание места программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» в учебном плане	9
4	Содержание программы «Школа здоровья»	10
5	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности	11
6	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	13
7	Требования и результаты к уровню подготовки учащихся.	15
8	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Школа здоровья».	16

1. Пояснительная записка

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей, есть актуальная педагогическая задача. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельных внеклассных мероприятий, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса. В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

На основании актуальности формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса в МБОУ СОШ №1 разработана программа внеурочной деятельности для учащихся 6-х классов «Школа здоровья». Программа направлена на формирование навыков сохранения

здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников. Программа «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников. Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность физкультурно-оздоровительных воздействий.

4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культур – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

Рабочая программа «Школа здоровья» разработана на основе следующих нормативных документов:

– Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
– Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

– В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель программы:

Цель изучения программы «Школа здоровья» - способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- профилактика вредных привычек.

2. Общая характеристика программы «Школа здоровья »

Программа внеурочной программы «Школа здоровья» составлена для учащихся 5-6 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

Основополагающими принципами построения программы «Школа здоровья» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

Основные направления:

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1) *Диагностическое направление.*
2) *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

3) *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

4) *Просветительское направление.*
5) *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

6) Физкультурно-оздоровительное направление.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

3. Описание места учебного «Школа здоровья» в учебном плане

Программа «Школа здоровья» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 11-12 лет.

Сроки реализации: 1 год.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Активные методы обучения:
   - ролевые игры;
   - деловые игры;
   - дискуссии;
   - ток-шоу;
   - анализ проблемных ситуаций;
2. Когнитивные методы.
3. Репродуктивные методы.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются активные формы обучения, которые помогают эффективней усвоить изучаемый материал.

4. Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» (34 часа)

Главная особенность обучающихся – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

5. Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Содержание программы

Учебно-тематический план курса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теор.	прак.
1	Что такое ЗОЖ?	1	
2	Режим дня	1	
3	Сон и здоровье	1	
4	Рациональное питание – залог здоровья	1	
5	Витамины – наши друзья	1	
6	Витамины и здоровье		1
7	Гигиена	1	
8	Болезни грязных рук		1
9	Активный образ жизни	1	
10	Правила поведения на льду	1	
11	Эти вредные привычки	1	
12	Суд над сигаретой		1
13	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)		1
14	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»		1
15	Просмотр фильма о вреде табакокурения		1
16	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»		1
17	Человек и медицина	1	
18	Физкультминутки и гимнастика		1

19	Закаливание в домашних условиях	1	
20	Солнечные ванны	1	
21	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1	
22	Профилактика гриппа и ОРВИ.	1	
23	Лекарственная аптека	1	
24	Безопасное поведение	1	
25	Безопасное поведение		1
26	Безопасное поведение на железной дороге	1	
27	Безопасное поведение на дороге	1	
28	Травматизм и его профилактика	1	
29	Экология и человек	1	
30	Экология и человек		1
31	Компьютер: друг или враг?		1
32	Телевизор и здоровье		1
33	Здоровье и эмоции	1	
34	Здоровье и эмоции		1

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список литературы для педагога:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье – Л.: Наука, 1987. – 123с.
6. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
7. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни .-1994.- 9.-С. 9-12.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию/ Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
9. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
10. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
11. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М: 2001. –231 с.

Список литературы для детей:

1. Барто А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2:Стихи и поэмы. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
2. Михалков С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Стихи и сказки / - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60.
3. Мошковская Э.Э. Любимые стихи. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
4. Барто А.Л. Стихи детям. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565
5. Остер Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.

7. Требования и результаты к уровню подготовки учащихся

Должны знать и уметь после освоения программы:

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности;
- механизмы и способы поддержания здоровья;
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
- стремиться к физическому совершенству;
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- вести здоровый образ жизни;
- отличать полезные привычки от вредных.

8. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Школа здоровья»

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» заключается в том, что полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни дети смогут применить в жизни.

Реализация программы также позволит привлечь как можно больше молодежи и общественности к здоровому образу жизни. Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к асоциальному образу жизни и организацию социальной среды ребенка, обеспечивающей его безопасность.

В рамках данной программы планируется получить **следующий результат**:

1. Все участники программы получают необходимые знания по профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни.

2. Данная программа даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от вредных привычек.

3. Укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков.

4. Обучающиеся получат знания в области валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.

5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.