



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1»
г. Вологды

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМС
Протокол №1 от 30.08.2023 г.
Руководитель / 
Кудряшова О.Н.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Пестовская И.С.
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы 
Юдина И.Н.
Приказ №136 от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Человек и здоровье»

для обучающихся 7 классов

Рабочую программу составила:
Корнева А.В., социальный педагог

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа учебного курса «Человек и здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, вредные привычки. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья учащихся на ступени основного общего образования являются:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»

– Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - приказ Минпросвещения об утверждении ФГОС ООО)

– Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» в части сохранения и укрепления здоровья школьников и другие нормативные документы.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223).

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Программа внеурочной деятельности «Человек и здоровье» для учащихся 7-х классов разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», под общей редакцией А.Т. Смирнова, издательство «Просвещение».

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательнообразовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени среднего общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

В процессе воспитания в соответствии с идеями здоровьесберегающих технологий ставится фундаментальная задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Беря во внимание вышесказанное можно поставить следующую цель.

Цель:

Сформировать у ученика основы здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе и своему физическому и психическому здоровью и выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

- сформировать у учащихся смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
- создать элементарное представление об основных понятиях здорового образа жизни.
- добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения и навыка).
- предупредить учащихся о непонимании основных понятий здорового образа жизни на примерах сопоставления вредных привычек и здорового образа жизни.

– уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения и навыках физического развития.

– формирование практически необходимых знаний, умений, навыков для поддержания должного уровня психического и физического здоровья.

– добиться выполнения правил здоровьесбережения учащимися в соответствии с требованиями их практического использования.

– пропаганда среди учащихся и родителей принципов здорового, рационального питания.

Цели и задачи учебного курса «Человек и здоровье» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «Вечерняя школа №1», что способствует осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Принципы программы. Приведенные ниже принципы позволяют сформировать у педагогов, а через них - у учащихся и их родителей более четкое представление о здоровьесберегающей педагогике.

1. *Принцип ненанесения вреда* – одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей

2. *Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов* предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовки педагогических кадров, работу с родителями и т.д. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

3. *Принцип непрерывности и преемственности* определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке.

4. *Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.* Связь главной задачи школы - образовательной – с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй – обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения.

5. *Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.* Большая часть программы в своем направлении выражает стремление к достижению именно этой цели – сформированной ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

6. *Принцип оздоровительно направленности* – решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

7. *Принцип связи теории с практикой* – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

На изучение предмета «Человек и здоровье» в учебном плане отводится в 7 классе 17 часов в (0,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

7 КЛАСС

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях, сохранение физического и психического здоровья подростков. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у учащихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

В ходе изучения курса учащиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Программа курса «Человек и здоровье» предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Здоровое питание. Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами, группой органических соединений разнообразной химической природы.

В гармонии с окружающим миром. Обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Законы здоровья. Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.

Организм человека – целая планета. Содержание раздела нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом. Нахождение оптимальных путей укрепления своего здоровья. Получение возможности расширить, систематизировать, применить на практике свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Изучение понятий: иммунитет, закаливание, укрепление здоровья. Изучение особенности строения организма человека, внутренних органов и кровеносной системы.

Движение - жизнь. Развитие двигательной активности, которая формирует мотивация к занятиям физической культурой, играм оздоровительной направленности на свежем воздухе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- соблюдать личную гигиену.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

Универсальные коммуникативные действия:

- применять знания о значении здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения учебных задач, оценивать их эффективность;
- оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- работать в коллективе и команде;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения учебных задач;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Здоровое питание						
1.1	Культура питания	1		0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья – обсуждение правил гигиены питания, беседы о профилактике заболеваний ЖКТ, о профилактике пищевых отравлений, о приемах первой помощи при них.
1.2	Культура питания, этикет	2		1	РЭШ https://resh.edu.ru/	Формирование культуры здоровья – обсуждение правил гигиены питания, беседы о профилактике заболеваний ЖКТ, о профилактике пищевых отравлений, о приемах первой помощи при них.
1.3	Ознакомление с витаминами и продуктами питания	1		0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/	Составление меню в зависимости от калорийности пищи и содержания витаминов. Обоснование основных принципов рационального питания как фактора укрепления здоровья.
Итого по разделу		4		2		
Раздел 2. В гармонии с окружающим миром						
2.1	Всё, что окружает здоровье	1			РЭШ https://resh.edu.ru/	Беседа о воспитании стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

2.2	Лекарственные и ядовитые растения	1		0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/	Учебные ситуации, направленные на формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.
Итого по разделу		2		0,5		
Раздел 3. Законы здоровья						
3.1	Личная гигиена	1		0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/	Беседа, формирующая умение раскрывать понятия заболеваний, зависящих от образа жизни (физических нагрузок, режима труда и отдыха, питания, психического здоровья и психологического благополучия).
3.2	Микробы которые нас окружают	1		0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/	Дискуссия, показывающая познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.
3.3	Вредные привычки и их профилактика	2		1	РЭШ https://resh.edu.ru/	Учебные задачи направленные на осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.
Итого по разделу		4		2		
Раздел 4. Мой организм-целая планета						
4.1	Как укрепить своё здоровье	2		1	РЭШ https://resh.edu.ru/	Диалог, направленный на развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья,

						навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
4.2	Иммунитет человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/	Беседа, формирующая умение раскрывать понятия заболеваний, зависящих от образа жизни (физических нагрузок, режима труда и отдыха, питания, психического здоровья и психологического благополучия).
4.3	Закаливающие процедуры	1		0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/	Игровые ситуации, позволяющие поучаствовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
Итого по разделу		4		1,5		
Раздел 5. Двигательная активность						
5.1	Двигательная активность человека	1	1		РЭШ https://resh.edu.ru/	Беседа о бережном отношении к физическому здоровью, о соблюдении основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
5.2	Игры оздоровительной направленности	2		2	РЭШ https://resh.edu.ru/	Практикум, ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.
Итого по разделу		3				
Общее количество часов по программе		17	1	8		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Физическая культура. 5—7 классы» учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. - Москва: Просвещение, 2021.
2. «Физическая культура». Методические рекомендации. 5—7 классы. В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2020.
3. «Физическая культура». Методические рекомендации. 8—9 классы. В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2020.
4. Учебное пособие: ОБЖ. Здоровый образ жизни. В.Н. Яшин. – 5-е изд. - Москва: ФЛИНТА, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
Библиотека ЦОР - <https://lesson.edu.ru/catalog>