**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новопестеревская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Ответственная за УВР в ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Крюкова | Утверждаю  Директор МБОУ  «Новопестеревская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.М.Воронько |

Программа

группового занятия «ОБЖ и здоровый образ жизни» для учащихся 5 класа

срок реализации 1 год

2023 -2024 учебный год

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Рассмотрено:  на заседании МО  Протокол № \_\_ от  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 20\_\_\_ г. |

**Составитель:**

Фадеева Л.В.,

учитель физической культуры

высшей квалификационной катего

**Пояснительная записка**

*«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство».  
Франсуа Вольтер*

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 «Новопестеревская ООШ» разработана программа группового занятия для учащихся 5-х классов «ОБЖ и здоровый образ жизни». Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни и ОБЖ за курс 5 класа. 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 «ОБЖ и здоровый образ жизни» 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 «ОБЖ и здоровый образ жизни» 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»;

– Основной образовательной программы ОУ.

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

**Цель программы:**

Цель изучения программы «ОБЖ и здоровый образ жизни» - 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 «**ОБЖ и здоровый образ жизни**»**

Программа группового занятия «ОБЖ и здоровый образ жизни » составлена для учащихся 5 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 «ОБЖ и здоровый образ жизни» 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.

1. *Профилактическое направление.*

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

1. *Просветительское направление.*
2. *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 «**ОБЖ и здоровый образ жизни**»** **в учебном плане**

Программа «ОБЖ и здоровый образ жизни» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) .

**Направленность:** социально - психологическая.

**Возраст учащихся:** 11-13 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 группового занятия «ОБЖ и здоровый образ жизни» 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 группового занятия «**ОБЖ и здоровый образ жизни**» (34 часа)**

Главная особенность пятиклассников – 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 группового занятия «**ОБЖ и здоровый образ жизни**»**

**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 «**ОБЖ и здоровый образ жизни**»**

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 «ОБЖ и здоровый образ жизни» 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 ОБЖ и валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.  
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.