

Комитет по образованию администрации г. Заринска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 г. Заринска Алтайского края

Рассмотрена	Согласована	Утверждена
На заседании ШМО	Руководитель «Точки	Директор МБОУ СОШ
учителей естественно -	роста» МБОУ СОШ №4	№4
научного цикла	Д.О. Сельцов	Т.А. Котова
<u>Л.Д. Тимофеева</u>	« <u>    </u> » <u>    </u> 2024 г	Приказ № <u>108</u>
Протокол № <u>1</u>		от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024 г
от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024 г		



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**«Час здоровья»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
**9 класс**  
Срок реализации программы: 2024-2025

Составитель:  
Белевич Виктор Сергеевич,  
учитель физики

Заринск  
2024

## 1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Час здоровья» направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени общего образования являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 2020г).
- СанПин 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»;
- Учебного плана МБОУ СОШ №4 г. Заринска на 2022-2023 учебный год;
- Письмо Министерства образования и науки Алтайского края от 07.04.2017 г. №21-02/02/1052 «О методических рекомендациях по проектированию учебного плана при реализации ФГОС ООО»;
- Устава образовательного учреждения МБОУ СОШ №4 г. Заринска;

Программа внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности В.А. Горского. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А. Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов; под ред. В.А.Горского. М.: Просвещение 2011г.

**Актуальность данной программы:** средний школьный возраст — это возраст преобладания эмоций и активного развития личности. В этом возрасте идёт активное физическое становление и взросление подростков, противостояние окружающему миру, переосмысление и принятие принятых в обществе норм физической и санитарно-гигиенической подготовки, поведения и общения, выработка личных норм физического состояния, совершенствование опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

## 2. Цели и задачи курса

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## 3. Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и

тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

#### 4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### 1. *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### 2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

##### 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
  - Слушать и понимать речь других.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
  - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
  - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое будущее!».

## **5. Содержание программы**

Программа обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа «Час здоровья» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность

- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

### **6. Планируемые результаты:**

Учащийся восьмого класса должен:

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

### **6. Тематическое планирование (1 час в неделю, всего 35 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Тема 1. Здоровый образ жизни.	7
2	Тема 2. Культура потребления медицинских услуг.	8
3	Тема 3. Нравственное здоровье.	7
4	Тема 4. Психическое и социальное здоровье.	11
6	Резервное время.	2
7	Итого	35

## 7. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Тема 1. Здоровый образ жизни (7 часов)</b>		
1	Инструктаж. История видов спорта.	1
2	Влияние вредных привычек на здоровье	1
3	Алкоголизм, его последствие.	1
4	Вред употребления табака.	1
5	Тренируем ум.	1
6	Проверяем свои способности (память, внимание).	1
7	Здоровая викторина.	1
<b>Тема 2. Культура потребления медицинских услуг (8 часов)</b>		
8	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1
9	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1
10	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.	1
11	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
12	Химическая зависимость. Наркомания.	1
13	Химическая зависимость. Наркомания.	1
14	Правила жизни.	1
15	Привычки и здоровье.	1
<b>Тема 3. Нравственное здоровье (7 часов)</b>		
16	Важность дружбы.	1
17	Народы России.	1
18	Права подростка и мировое сообщество.	1
19	Я и закон.	1
20	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	1
21	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1
22	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение.	1
<b>Тема 4. Психическое и социальное здоровье (11 часов)</b>		
23	Хорошая ли у вас память?	1
24	Тест возрастающей трудности (методика Равена).	1
25	Хорошо ли вы выглядите?	1
26	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1
27	Здоровы ли вы душевно?	1
28	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1
29	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1
30	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1
31	Как сохранить достоинство.	1
32	Поезд здоровья (игра).	1
33	Поезд здоровья (игра).	1
34	Резервное время.	1
35	Резервное время.	1

## **8. Список используемой литературы:**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005.
2. В.А. Горский. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А. Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов; под ред. В.А.Горского. М.: Просвещение 2011г.
3. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». Спб:1995.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. / М.: Владос, 2004.
6. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008.
7. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
8. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. /Курск, 2005.
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий. / Волгоград: Учитель, 2015.

