

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» с. Чугуевка
Чугуевского муниципального района Приморского края

«Утверждаю»

Директор школы

_____ **Н.И.Ермошина**

Программа внеурочной деятельности
для 5 – 9 классов
«Час здоровья»

с. Чугуевка

2023 г

Рабочая программа разработана на основе документов:

- 1 Конституция Российской Федерации // URL: <http://pravo.fso.gov.ru/konstituciya>
- 2 Закон об образовании в Российской Федерации: ФЗ от 29.12.12. №273-ФЗ // URL: http://www.Consultant.ru/document/cons_doc_LAW_147353 (дата обращения: 12.03.2019).
- 3 ФГОС среднего общего образования утвержден приказом от 6 октября 2009 г. № 413 // URL:<http://fgosreestr.ru> (дата обращения: 12.03.2019).
- 4 Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" // URL: <https://base.garant.ru/6150599/> (дата обращения 12.03.2019).
- 5 Примерная основная образовательная программа среднего общего образования 28.06.2018// URL: <http://fgosreestr.ru> (дата обращения 12.03.2019).
- 6 Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 января 2016 г. N 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253» // URL: <http://www.mon.gov.ru>
- 8.Приказ Министерства просвещения от 28 декабря 2018 г. №345 «О внесении в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» // URL: // <http://www.edu.gov.ru>
- 9 Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7 Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676
- 10 Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2020 г. № 189)

Планируемые результаты обучения

Программа предусматривает формирование у учащихся обще-учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
 - уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 - овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
 - умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;
- Коммуникативные**
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
 - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и соблюдать 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;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Содержание учебного курса «Час здоровья».

По направлению программа является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – оздоровительной и общекультурной; по форме организации – внеурочная деятельность; по времени реализации – годичной подготовки. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма; подготовка школьных команд к участию в Спартакиаде школьников по видам спорта; личностное развитие обучающихся в рамках образовательной программы школы «Языки мира - мир языков». Программа «Час здоровья» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Задачи программы:

- 1 формировать установки на ведение здорового образа жизни;
 - 2 развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
 - 3 обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
 - 4 формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
 - 5 развивать навыки конструктивного общения;
 - 6 обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - 7 обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
 - 8 научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 10 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
 - 11 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
 - 12 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы организации учебного процесса:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

- 1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о

укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.

2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.

3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.

4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

Календарно-тематическое планирование

«Час здоровья» 5 класс

№ п/п	Тема
1	Введение.
2	Понятие о здоровье.
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!
4	Режим дня. Активный отдых.
5	Движение- это жизнь!
6	Антропометрические показатели.
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.
8	Полезные и вредные традиции питания.
9	Способы хранения пищевых продуктов.
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.
11	Кишечные инфекции.
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами
13	Органы дыхания и их гигиена.
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
17	Прививки-профилактические меры.
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.
20	Гигиенические правила сохранения зрения.
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.
22	Возрастные особенности скелета и мышц,
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия
24	Кровяное давление. Частота пульса.
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.
26	Характер человека Типы темпераментов.
27	Полезные и вредные привычки.
28	Влияние алкоголя на здоровье.
29	Табак-человеку враг!
30	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам
31	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.
32	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.

34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.
----	---

Календарно-тематическое планирование

«Час здоровья» 6 класс

№	Тема
1	Рациональное питание..
2	А началось всё с сухомытки.
3	Профилактика гастритов.
4	Не все полезно, что в рот полезло.
5	Наш холодильник: проведём ревизию.
6	Живи разумом, так и лекаря не надо.
7	Витамины и витаминки.
8	Курить – здоровью вредить.
9	Зависимость. Болезнь. Лекарства.
10	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»
11	Я умею выбирать.
12	Наше здоровье.
13	Что такое экология? Экология души.
14	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.
15	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.
16	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
17	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
18	Умей себя вести. Уроки этикета.
19	Как вести себя в общественных
20	Умейте дарить подарки.
21	Умеешь ли ты дружить?
22	Дружбой дорожить умеете.
23	Мама – слово-то какое!
24	Моя семья. Традиции моей семьи.
25	Наедине с собой.
26	Законы нашей жизни.
27	Правила нашего коллектива.
28	Что такое конфликт.
29	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение
30	Ваше поведение – это ваше всё!
31-32	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.
33 -34	Чем заняться после школы?

Календарно-тематическое планирование

«Час здоровья» 7 – 8 класс

№	Тема
1	Умеем ли мы правильно питаться?

2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.
3	Традиции питания в разных странах.
4	Национальные кухни разных народов.
5	Пищевые риски. Биодобавки.
6	Продукты, опасные для здоровья.
7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.
8	Режим питания.
9	Правила поведения за столом.
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.
11	Где чистота, там здоровье!
12	Болезни, передаваемые через пищу.
13	Элементы жизни.
14	Телевидение ваш друг?
15	Интернет в нашей жизни.
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.
17	Мир моих увлечений.
18	На вкус и цвет товарищи есть?
19	О друзьях и дружбе.
20	Шалость или проступок.
21	Совесть – это категория нравственная.
22	Уголовная ответственность.
23	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.
24	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.
25	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.
26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.
27	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)
30	Как закаляться. Обтирание и обливание.
31-32	Моё здоровье – в моих руках.
33-34	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.

Календарно-тематическое планирование

«Час здоровья» 9 класс

№	Тема
1.	Введение в курс внеурочной деятельности «Час здоровья»
2.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
3.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.
4.	Молоко и молочные продукты. Их польза для организма.

5.	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анарексия.
6.	Сахар – друг или враг?
7	Закаливание в домашних условиях
8	Упражнения и игры на развитие памяти.
9.	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг —Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?)
10.	Иммунитет
11.	Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.
12.	Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»
13.	Правила успешной учёбы.
14.	Приёмы эффективного запоминания.
15	Аналитический тест Шульте.
16	Творческий проект «Школьные будни»
17	Гигиена одежды и обуви.
18.	Гигиена зрения.
19.	Возможности косметологии для подростков.
20.	Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»
21.	Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения
22.	Проект «Скажем курению «нет»!» - конкурс социальной рекламы.
23	Алкоголь в культуре народов мира.
24	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики.
25	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.
26.	Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ
27	Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические видеоролики.
28	Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ
29	Подготовка творческого проекта
30	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»
31	Секреты хорошего настроения– приемы саморегуляции
32	Нравственные нормы как правила поведения
33	Приемы бесконфликтного общения. Мир эмоций и чувств.
34	Итоговое занятие

Программа «Час здоровья» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Задачи программы:

- 1 формировать установки на ведение здорового образа жизни;
 - 2 развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
 - 3 обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
 - 4 формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
 - 5 развивать навыки конструктивного общения;
 - 6 обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - 7 обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
 - 8 научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 10 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
 - 11 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
 - 12 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы организации учебного процесса:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

- 1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.
- 2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.
- 3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.
- 4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

Итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает 22 вопроса после раздела программы «Баскетбол», выполнение практического

задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы «Пионербол», «Футбол» включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

Список литературы:

- 1 Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.
- 2 В.А. Красильникова, «Как составить учебную программу» (методические рекомендации).
- 3В.В. Малкин, «Игра «Народный мяч»: «Физкультура в школе». 2008г., №8.
- 4А.Ю. Костарев Русская лапта. Правила соревнований. М.Советский спорт. 2004г.
- 5Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г.
- 6Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676
- 7.Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2020 г. № 189)