

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науки
Муниципальное образование "Вяземский район" Смоленской области
в лице Администрации муниципального образования
"Вяземский район" Смоленской области
МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова
г. Вязьмы Смоленской области

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

Мимангалиева Г.И.
протокол №9
от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Лазаренкова Т.В.
протокол №3
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мимангалиева Г.И.
приказ № 156/01-07
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Час здоровья»
для обучающихся 8-9 классов

Вязьма 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021).
- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.; 11 декабря 2020 г);
- Сборник рабочих программ по внеурочной деятельности начального, основного и среднего общего образования: учебное пособие для общеобразовательных организаций, авторы Алексахина И.Ю. и др., -М.: Просвещение, 2020г
- ООП ООО МБОУ СШ № 4.
- Учебный план МБОУ СШ № 4.
- Календарный учебный график МБОУ СШ № 4.
- Положение о рабочей программе по ФГО ООО .

Внеурочная деятельность курса «Час здоровья» предназначена для учащихся 8-9 классов в рамках, спортивно-оздоровительного направления. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности «Час здоровья» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Час здоровья» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Цель программы: Формирование у воспитанников системы ценностных отношений к человеческой жизни, социального опыта школьника, осознание необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации. Реализация программы позволит: привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни; сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности; выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни, в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Задачи программы: развитие у детей чувства ответственности за свое поведение; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; стимулирование самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде,
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Метапредметные результаты:

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Содержание курса «Час здоровья»

Основное содержание	Формы организации	Характеристика деятельности обучающегося
Мое здоровье (10 часов)		
<p>Понятие «здоровье ребенка», его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Правила личной гигиены, вредные привычки</p>	<p>Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций</p>	<p>Обучающиеся учатся правильно относиться к своему здоровью, изучают вредные привычки и их последствия. Учатся правильно распределять свое учебное и свободное время. Формируют представление о ЗОЖ</p>
Взаимодействие с окружающими (10 часов)		
<p>Понятие «нормы поведения». Чувства и эмоции. Приемы бесконфликтного общения. Интернет-безопасность и социальные сети. Угроза терроризма.</p>	<p>Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций. Анализ различных ситуаций по теме. Викторина.</p>	<p>Формируют представление о правилах и нормах поведения в обществе. Овладевают навыками безопасного поведения на улице и в социальных сетях. Учатся разрешать конфликтные ситуации</p>
Дорожно-транспортная безопасность (7 часов)		
<p>Безопасный маршрут по дороге домой, в школу и обратно. Правила поведения при переходе проезжей части. Правила поведения в общественном транспорте. Знакомство с дорожными знаками.</p>	<p>Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций. Анализ различных ситуаций по теме. Тесты.</p>	<p>Учатся оценивать ситуацию на дороге и во дворе. Формируют понятие дорожно-транспортной безопасности. Учатся анализировать различные ситуации. Знакомятся с дорожными знаками и выполняют тесты различного уровня сложности</p>
Правила оказания первой помощи (7 часов)		
<p>Правила оказания первой помощи при ожогах, переломах, ушибах, кровотечениях, обморожениях. Помощь при встрече с бродячими собаками.</p>	<p>Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций. Анализ различных ситуаций по теме. Тесты. Викторина.</p>	<p>Учатся анализировать, оценивать и выбирать методы помощи пострадавшим в различных ситуациях.</p>

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Дата		Тема занятия	часы
	по плану	по факту		
Мое здоровье (10 часов)				
1			Основные правила питания растущего организма	1
2			Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.	1
3			Сахар – друг или враг?	1
4			Физическая активность-залог успеха	1
5			Иммунитет	1
6			Компьютер: за и против	1
7			Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ	1
8			Влияние наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека.	1
9			Негативные последствия алкоголизма и табакокурения	1
10			Личная гигиена	1
Взаимодействие с окружающими (10 часов)				
11			Нравственные нормы как правила поведения	1
12			Мир эмоций и чувств	1
13			Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции.	1
14			Приемы бесконфликтного общения	1
15			Меры личной безопасности на улице	1
16			Как не стать жертвой вербовки	1
17			Интернет-безопасность.	1
18			Учимся говорить «нет»!	1
19			Социальные сети	1
20			Терроризм – угроза обществу	1
Дорожно-транспортная безопасность (7 часов)				
21			Правила поведения на улице	1
22			Правила поведения в общественном транспорте	1
23			Правила езды на велосипеде	1
24			Безопасный маршрут	1
25			Дорожные знаки	1
26			Я- пешеход!	1
27			Правила следования в пешей колонне	1
Правила оказания первой помощи (7 часов)				
28			Первая помощь пострадавшему при ушибах и переломах	1
29			Первая помощь пострадавшему при ожогах	1
30			Первая помощь пострадавшему при кровотечениях	1
31			Первая помощь пострадавшему при потере сознания	1
32			Первая помощь пострадавшему при обморожениях	1
33			Если человек поперхнулся. Если на вас напала	1

			бродячая собака	
34			Правила нахождения в лесу. Укус клещей.	1

Материально-техническое обеспечение

- компьютер;
- мультимедийный экран;
- мультимедийный проектор;
- музыкальные колонки