

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Захаровская средняя общеобразовательная школа № 1»  
муниципального образования – Захаровский муниципальный район  
Рязанской области



Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1\_\_ от «30 » августа 2023г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
  
/С.В. Шаврина/  
30.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**« Про здоровье»**  
для 9 класса  
Направление: спортивно-оздоровительное  
(срок реализации – 1 год)

Составитель программы:  
Балакший И.В.,  
учитель математики

Захарово  
2023 г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся является: Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010г. № 1897, с изменениями).

*Цель курса:* формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

*Задачи курса:*

*1. формировать представления о:*

- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

*2. обучать:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения, дыхательной гимнастике;
- правилам оказания первой помощи при несчастных случаях.

Программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на детей 6-7 классов

**Планируемые результаты** освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

В процессе обучения и мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются

познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

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

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самосохранению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

*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 занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- участвовать в проблемном диалоге на этапе изучения нового материала;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.

*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);

### *3. Коммуникативные УУД:*

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной форме;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **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.

Формы работы:

- Групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа (беседа на основе представленного информационного материала)

- Индивидуальная работа (обработка 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.).

#### **Питаемся рационально –7 ч.**

А началось всё с сухомытки. Профилактика гастритов. Не все полезно, что в рот полезло. Живи разумом, так и лекаря не надо. Витамины и витаминки. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Режим питания. Правила поведения за столом. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Где чистота, там здоровье! Болезни, передаваемые через пищу.

#### **Как уберечь себя от инфекций –4 ч.**

Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прививки, профилактические меры.

#### **Нет вредным привычкам! – 4 ч.**

Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!» Я умею выбирать.

#### **Психическое здоровье человека и природа – 5 ч.**

Наше здоровье. Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало нашей жизни. «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

#### **Умение общаться – залог хорошего самочувствия – 5 ч.**

Мир моих увлечений. На вкус и цвет товарищи есть? О друзьях и дружбе. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..

#### **Современные технологии и здоровье людей – 4 ч.**

Элементы жизни. Телевидение ваш друг? Интернет в нашей жизни. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

### **Береги здоровье смолоду – 5 ч.**

Как закаляться. Обтирание и обливание. Подвижные игры на свежем воздухе. Нравственное здоровье человека. Причины несчастных случаев на природе. Моё здоровье – в моих руках.

#### **Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов
1	Питаемся рационально	7
2	Как уберечь себя от инфекций	4
3.	Нет вредным привычкам!	4
4	Психическое здоровье человека и природа	5
5	Умение общаться – залог хорошего самочувствия	5
6	Современные технологии и здоровье людей	4
7	Береги здоровье смолоду	5
	Всего	34

#### **Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок – успешный ребенок»**

№ п/п	Наименование темы	Дата занятия	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Питаемся рационально</b>		<b>7</b>
1.	А началось всё с сухомятки. Режим питания		1
2	Не всё полезно, что в рот полезло. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья		1
3	Витамины и витамишки		1
4	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья		1
5	Правила хранения продуктов и готовых блюд		1
6	Профилактика заболеваний пищеварительной системы		1
7	Правила поведения за столом		1

<b>Как уберечь себя от инфекций</b>			<b>4</b>
8	Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы		1
9	Простудно-инфекционные заболевания. Туберкулёз		1
10	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики		1
11	Прививки. Профилактические меры		1
<b>Нет вредным привычкам!</b>			<b>4</b>
12	Курить – здоровью вредить		1
13.	Зависимость. Болезнь. Лекарства		1
14	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет!»		1
15	Я умею выбирать		1
<b>Психическое здоровье человека и природа</b>			<b>5</b>
16	Наше здоровье		1
17	Что такое экология. Экология души		1
18	Природа – это наши корни. Начало нашей жизни		1
19	Спешите делать добро. Как помочь больным и беспомощным		1
20	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным		1
<b>Умение общаться – залог хорошего самочувствия</b>			<b>5</b>
21	Мир моих увлечений		1
22	На вкус и цвет товарищи есть?		1
23	О друзьях и дружбе.		1
24	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов		1
25	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого		1
<b>Современные технологии и здоровье людей</b>			<b>4</b>
26	Элементы жизни		1
27	Телевидение – ваш друг?		1
28	Интернет в нашей жизни		1
29	Гаджеты и их влияние на здоровье		1
<b>Береги здоровье смолоду</b>			<b>5</b>
30	Как закаляться. Обтирание и обливание. Моё здоровье в моих руках		1
31-34	Подвижные игры на свежем воздухе. Причины несчастных случаев на природе.		4