

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа № 1»
Валуйского района Белгородской области

«Рассмотрено» Руководитель МО  Илларионова Ю.В. Протокол № <u>8</u> от « <u>4</u> » <u>июня</u> 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы МОУ «Уразовская СОШ №1»  Саблисенок С.И. « <u>4</u> » <u>июня</u> 2024 г.	«Утверждаю» Директор МОУ «Уразовская СОШ №1»  Лысенко Е.Н. Приказ № <u>162</u> от от « <u>4</u> » <u>июня</u> 2024 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«уроки здоровья»

(спортивно-оздоровительная)

уровня основного общего образования

возраст 15-16 лет

срок реализации программы - 1 год

Составители:

Трубицин Евгений Иванович,
Трубицина Галина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

п.Уразово, 2024 г

Раздел 1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности клуба «Уроки здоровья»

Данная рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Уроки здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования. В основу данной программы положена примерная программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» Е.А. Богачевой и С.А.Панченко.

Курс проводится в рамках социальной направленности внеурочной деятельности.

По способу организации педагогического процесса программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.

Программа является самостоятельным курсом и может быть использована образовательным учреждением любого типа.

Актуальность программы

Зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. Воспитание здорового человека, здоровьеориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П.Павлова, Л.С.Выготского, модели управления школой здоровья В.Н.Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От её формирования напрямую зависит полнота использования человеком своего здоровья. Программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии.

Основной принцип (концепция) программы :

- отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;
- целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;
- комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;

- приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;
- ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;
- стратегическая ориентация на формирование здоровьеориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;
- обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

Структура программы разработана с учетом возрастной психологии детей.

Цель и задачи программы

Цель:

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

Задачи:

1.Образовательные:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

2.Развивающие:

- способствовать развитию индивидуальности, творческой активности и импровизационных способностей обучающихся;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- развить коммуникативные способности детей через элементарные групповые и индивидуальные тренинги.

3.Социальные (воспитательные):

- формировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- формировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- формировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;

- формировать готовность придавать здоровьесориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов в год: 34 часа (9 класс).

Формы и режим занятий

Режим занятий определяется с учетом индивидуальных особенностей детей, а также их занятости в других сферах деятельности.

Количество часов и занятий в неделю:

1 час в неделю.

Виды деятельности: проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии. Отбор содержания проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно-деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, лично и общественно значимой здоровьесориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в организациях культуры, спорта, совместно с общественными организациями и т.п.).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

Раздел 2. Тематическое планирование

9 КЛАСС

		Количество часов
	Здоровье, здоровый образ жизни	6
	Обучение самопознанию	4
	Межличностное общение	6
	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	8
	Профилактика ПАВ — зависимостей	6
	Обучение навыкам семейной жизни.	4
	ИТОГО ЧАСОВ	34

Календарно -тематическое планирование

№	Тема	Часы	Содержание	
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	Основные критерии и правила здорового образа жизни	
2.	Продукты питания в разных культурах.	1	Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах	

3.	Традиции национальной кухни.	1	Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов. Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни:	
4.	Понятие о правильном питании.		Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Суточный рацион и коррекция питания в соответствии с потребностями организма.	
5.	Биологические ритмы организма.	1	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.	
6.	Утомление и переутомление.	1	1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.	
7	Условия труда и отдыха.	1	Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания.	
8	Знание своего тела.	1	Индивидуальные особенности строения и развития человека	
9.	Осознание и признание себя	1	Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.	
10.	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и <u>авторитетов</u> , переживания отчуждения, и др.). Стресс,	

			его <u>психологические</u> и <u>физиологические</u> проявления , способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья.	
11.	Самоуважение и самооценка.	1	Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями ми, друзья ми, учителями, способы их разрешения. Отношения между <u>мальчиками</u> и <u>девочками</u> .	
12.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1	Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой.	
13.	Базовые компоненты общения.	1	Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.	
14.	Виды и формы общения.	1	Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	
15	Виды и формы общения.	1	Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	
16	Отношения между мальчиками и девочками.	1	Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек Культура взаимоотношений между учащимися	
17	Отношения между мальчиками и девочками.	1	Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола	
18.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1	. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.	

19.	Безопасное поведение на дорогах.	1	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.	
20.	Факторы, приводящие к травматизму.	1	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице	
21.	Способы оказания доврачебной помощи.	1	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде	
22.	Безопасное поведение в транспорте.	1	Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	
23.	Экстремальные ситуации криминального характера.	1	Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах	
24.	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.	
25.	Поведение в природной среде.	1	Экология и экологическая безопасность.	
26.	Профилактика заболеваний		Предупреждение и защита от инфекционных заболеваний	
27.	Профилактика заболеваний	1	Профилактика неинфекционных заболеваний	
28.	Пагубные привычки	1	.Вредные привычки их пагубное влияние на организм.	
29.	Аспекты курения		Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить.	
30.	Злоупотребление алкоголем	1	Алкоголь и закон.	

			Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье.	
31	Привычка сохранять здоровье.	1	Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.	
32	Двигательный режим.	1	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.	
33	Физическое развитие	1	Физическое развитие и физическая подготовка.	
34	Семья, брак, функции семьи		Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей.	
	ИТОГО ЧАСОВ	34		

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью *Е. Н. Лысенко*
Директор МОУ «Уразовская СОШ №1»
Ватуйского района
Белгородской области

Е. Н. Лысенко
Лысенко Е.Н./

