

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»  
городской округ Первоуральск**

Является приложением к ООП ООО,  
утвержденной приказом директора школы от 17.07.2018г. № 266 (с изменениями приказом  
директора от 30.08.2019 г. № 487)

МАОУ "СОШ № 22"  
2021.06.18 11:10:  
30+05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**"Школа здоровья"**

(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 9 классов

Составитель: Ханина М.Г.,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

### Программа курса "Школа здоровья" составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями от 29.12.2014 №1644, 31.12.2015 №1578);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015) (далее Порядок1015);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81);
- Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;
- основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 22

Данная программа курса внеурочной деятельности направлена на формирование у обучающихся 9 класса здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья и носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- 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

#### **Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Значение хорошего здоровья для общества. Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах 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. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания.

#### **Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.**

Индивидуальные особенности строения и развития человека. 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. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и

психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. 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, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

### Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.

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. Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них.

Правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек

Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола.

### Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Правила безопасного проезда в транспорте.

Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. Экология и экологическая безопасность. Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России.

### Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ

История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Почему люди начинают курить.

Почему люди продолжают курить. Просмотр видеофильмов. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Алкоголь и закон.

Умение отказываться от алкоголя.

Привычка сохранять здоровье.

#### Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Защита проектно-исследовательской работы.

### Тематическое планирование

(9 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.</b>		
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1
2	Продукты питания в разных культурах.	1
3	Традиции национальной кухни.	1
4	Двигательный режим.	1
5	Биологические ритмы организма.	1
6	Утомление и переутомление.	1
7	Условия труда и отдыха.	1
<b>Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.</b>		
8	Знание своего тела.	1
9	Осознание и признание себя	1
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1
11	Самоуважение и самооценка.	1
<b>Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.</b>		
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1
13	Базовые компоненты общения.	1

<b>14</b>	Виды и формы общения.	1
<b>15</b>	Виды и формы общения.	1
<b>16</b>	Отношения между мальчиками и девочками.	1
<b>17</b>	Отношения между мальчиками и девочками.	1
<b>Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.</b>		
<b>18</b>	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1
<b>19</b>	Безопасное поведение на дорогах.	1
<b>20</b>	Факторы, приводящие к травматизму.	1
<b>21</b>	Способы оказания доврачебной помощи.	1
<b>22</b>	Безопасное поведение в транспорте.	1
<b>23</b>	Экстремальные ситуации криминального характера.	1
<b>24</b>	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1
<b>25</b>	Поведение в природной среде.	1
<b>Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ.</b>		
<b>26</b>	Почему люди употребляют ПАВ.	1
<b>27</b>	Аспекты курения	1
<b>28</b>	Последствия курения.	1
<b>29</b>	Влияние курения на потомство.	1
<b>30</b>	Злоупотребление алкоголем	1
<b>Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.</b>		
<b>31</b>	О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека.	1
<b>32</b>	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи.	1
<b>33</b>	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей	1

<b>34</b>	Защита проектно-исследовательской работы.	1
	ИТОГО	34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Ладейщикова Елена Валерьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023