

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

**средняя общеобразовательная школа №310
Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 310 «Слово»
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

ПРИНЯТО

С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

ПРИНЯТО

С учетом мнения совета обучающихся
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 310 «Слово»
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.В. Полуян

Приказ № 344 - ОД от «31» августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Час здоровья»
уровень основное общее образование 9В класс.**

Направленность: социальная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Карпова Варвара Георгиевна
Учитель высшей категории

г. Санкт-Петербург
2022 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в 9 а классе «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г.

Цель курса: сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

Образовательные:

- - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- - обучение ребенка самопознанию;
- - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- - обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- - обучение здоровому питанию;
- - формирование физической культуры личности;
- - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Место курса в учебном плане

На изучение курса Час здоровья в 9 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

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, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

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, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы «Час здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами алаптированной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Учащийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

Учащийся получит возможность научиться:

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Раздел 3.

Содержание деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, 9 класс

1. Введение.

Содержание, цели и задачи курса.

Опасные факторы здоровья человека.

Значение своевременности оказания I-ой медицинской помощи.

2. Наше здоровье.

Актуализация знаний : Причины и признаки заболеваний.

Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета.

Что нужно знать о лекарствах. Понятие об «аллергии» и «аллергенах».

Значение прививок в укреплении иммунитета.

Понятие «здорового образа жизни».

Практическая работа №1. Составление перечня лекарственных средств для домашней аптечки.

3. Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.

Актуализация знаний: Виды травм. Первая помощь при ушибах.

Виды кровотечений, оказание I-ой доврачебной помощи.

Растяжение связок и вывихи. Первая помощь при переломах.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.

Профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи.

Безопасность при любой погоде.

Оказание первой помощи при укусах змей, собак и кошек.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Оказание первой помощи при отравлении угарным газом, ядовитыми и химическими веществами, лекарствами и пищевыми продуктами.

Чтобы огонь не причинил вреда. Как вести себя на улице и в транспорте.

Опасность в нашем доме. Как уберечься от поражения электрическим током.

Практическая работа №2. Первая помощь при ушибах.

Практическая работа №3. Остановка кровотечения.

Практическая работа №4. Оказание I-ой помощи при растяжении и вывихах.

Практическая работа №5. Наложение шины при переломах.

Практическая работа №6. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.

Практическая работа №7. Эвакуация из задымленного помещения.

4.Полезные привычки.

Правильное питание. Полезные и вредные привычки. Энергетическая ценность продуктов питания.

Содержание белков, жиров и углеводов в продуктах. Вред фаст-фуда. Витамины и минералы, их сочетаемость. Полезные микроэлементы

5.Физическая активность

Польза физической активности. Спорт в жизни человека. Роль активного образа жизни.

Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо.		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
Форма: внеурочная деятельность		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
2	Причины и признаки болезней.	1

3	Виды болезней.	1
4	Инфекционные болезни.	1
5	Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	1
6	Прививки от болезней: «за» и «против».	1
7	Аллергия. Пищевые аллергены.	1
8	Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	1
9	Какие врачи нас лечат?	1
10	Какие лекарства мы выбираем?	1
11	Что должно быть в домашней аптечке?	1
12	Здоровый образ жизни	1
13	Виды травм. Первая помощь при ушибах.	1
14	Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	1
15	Растяжение связок и вывихи.	1
16	Первая помощь при переломах.	1
17	Тепловой удар Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	1
18	Профилактика ожогов и обморожений.	1
19	Безопасность при любой погоде	1
20	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
21	Здоровый образ жизни.	1
22	Обмен веществ.	1
23	Правильное питание	1
24	Полезные микроэлементы	1
25	Витамины	1
26	Влияние питания на организм человека	1
27	Пищеварение	1

28	Вред сидячего образа жизни	1
29	Польза физической активности	1
30	Польза физической активности	1
31	Пешие прогулки и их положительное влияние на организм	1
32	Польза утренней зарядки	1
33	Полезные привычки	1
34	Спорт в жизни человека	1

Библиография.

1. Здоровое поколение – сильный регион : методические рекомендации для учителей физической культуры спортивно-образовательного проекта / А. И. Иванюта, Е. И. Емельянов, А. Ю. Костарев [и др.]. – Уфа : Издательство БГПУ, 2017. – 133 с. – ISBN 978-5-906958-16-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/105310>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
2. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
3. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-574-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/961486>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
4. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
5. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесоздающего образования в современной школе : монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 355 с. – ISBN 978-5-9765-1210-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/85988>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.