

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 98»

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом МБОУ «СОШ №98»
протокол от 26.08.2021 №16



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности ФГОС ООО
«Азбука здоровья» 9 класс
Сроки реализации – 2021-2022 учебный год**

Составители:
Дронова Алена Александровна, учитель
иностраннных языков
Сердюк Екатерина Викторовна, учитель истории и
обществознания
Ковригина Елена Валерьевна, учитель русского
языка и литературы
Павленко Галина Александровна, учитель
русского языка и литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для учащихся 9 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г №273 –ФЗ «Об образовании в РФ»
- Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №98» на 2019/2020 учебный год;
- Годового календарного графика МБОУ «СОШ №98»

Образовательной программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.

Актуальность

Курс основан на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья. Важным компонентом реализации является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам. 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.

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 «Азбука здоровья» в 9 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

Планируемые результаты внеурочной деятельности:

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 курса:

- 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 курса:

- 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.

Содержание курса:

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Продукты питания в разных культурах.

Традиции национальной кухни. Двигательный режим. Биологические ритмы организма.

Утомление и переутомление. Условия труда и отдыха.

Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ

Знание своего тела. Осознание и признание себя. Самопознание через ощущение, чувство, образ. Самоуважение и самооценка.

Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками.

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Безопасное поведение на дорогах. Факторы, приводящие к травматизму. Способы оказания доврачебной помощи.

Безопасное поведение в транспорте. Экстремальные ситуации криминального характера.

Экстремальные ситуации аварийного характера. Поведение в природной среде.

Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ

Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения. Последствия курения.

Влияние курения на потомство. Злоупотребление алкоголем. Привычка сохранять здоровье

Здоровье, здоровый образ жизни

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 9 классы (1 час в неделю, 34 часа в год)

№ урока	Наименование разделов (глав) и тем уроков	Количество часов
Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.		
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1
2.	Главные принципы рационального питания	1
3.	Пирамида физической активности	1
4.	Наиболее распространенные заболевания зубов	1
5.	Основные средства поддержания гигиены полости рта	1
6.	Кодекс борьбы против рака	1
7.	Всемирный день диагностики меланомы	1
Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ		
8.	Знание своего тела.	1
9.	Рецепт психологического здоровья	1
10.	Влияние эмоций на организм	1
11.	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1
12.	Самоуважение и самооценка.	
Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ		
13.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1
14.	Базовые компоненты общения.	1
15.	Виды и формы общения.	1
16.	Виды и формы общения.	1
17.	Отношения между мальчиками и девочками.	1
18.	Отношения между мальчиками и девочками.	1
Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.		
19.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1
20.	Безопасное поведение на дорогах.	1
21.	Факторы, приводящие к травматизму.	1
22.	Оказание первой помощи при различных травмах	1
23.	Аптечка первой доврачебной помощи	1
24.	Экстремальные ситуации криминального характера.	1
25.	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1
26.	Поведение в природной среде.	1
Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ		
27.	Почему люди употребляют ПАВ.	1
28.	Аспекты курения. Влияние курения на здоровье.	1
29.	Последствия курения. Агрессивное и третичное курение	1
30.	Последствия курения. Вред от пассивного курения	1
31.	Влияние курения на женское здоровье	1
32.	Злоупотребление алкоголем	1
33.	Привычка сохранять здоровье	1
34.	Привычка сохранять здоровье	1