

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОС. СОКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ИСАКЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверена
Зам. директор по УВР

Крутько С.Н.

(подпись)
«27» августа 2022г

Утверждена
Директор школы

Аникина Л.И.

(подпись)
«27» августа 2022г



C=RU, O=ГБОУ СОШ
пос. Сокский,
CN=Аникина Лидия
Ивановна,
E=soksk_sch_isk@sa
mara.edu.ru
00f9d0d72e0edfb7cc
2022.09.18 21:28:
32+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Школа здоровья
Класс 9

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол №_от «_»_____20_г. Председатель

МО

(ФИО)

(подпись)

1. Пояснительная записка

Программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» для 9 класса имеет спортивно-оздоровительное направленность и в процессе ее реализации научить ребенка быть здоровым и душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения. Создавать условия для понимания ребёнком того, что жизнь человека-это ценность на земле, и, что здоровье его самого, родных, близких и окружающих людей в первую очередь зависит от желания постоянно работать над собой, стать образованным, воспитанным, трудолюбивым, формирования на уровне практического применения, составлена на основе:

1	Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ
2	ФГОС НОО, утверждённый приказом Минобразования РФ №373 от 6.10.2009г., зарегистрирован в Минюсте РФ 22.12.2009г. №17785 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22. 09.2011 №2357)
3	ООП НОО Новокасторенской средней общеобразовательной школы
4	Учебного плана Новокасторенской средней общеобразовательной школы на 2019-2020 учебный год
5	Календарного учебного графика Новокасторенской средней общеобразовательной школы на 2019-2020 учебный год
6	Примерной программой «Беседы о здоровье» Т.А.Шорыгина. –М.:ТЦ Сфера, 2005г.

В соответствии с Образовательной программой школы, данная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год при 1 часе в неделю с использованием учебных пособий:

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	Попова Г.Н.	Основа безопасности и жизнедеятельности.	2005	Волгоград: Учитель
2	Обухова Н.А., Лемякина Н.А.	Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.	2004	М.:ВАКО

2. Планируемые образовательные результаты освоения предмета, курса

Личностные	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской , гражданской идентичности;
Метапредметные	<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному 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 уроке; - средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов) <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им; - учиться работать в паре, группе; - выполнять различные роли (лидера, исполнителя). - слушать и слышать учителя и одноклассников, совместно обсуждать предложенную или выявленную проблему.
Предметные	<p><i>знать:</i> - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;</p> <ul style="list-style-type: none"> -особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника; -особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о –полезных и –вредных продуктах, значение режима питания;

Ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать полезные и вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующих на здоровье;
- заботится о своем здоровье;
- находить выход из ситуации, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в материале на страницах учебника;
- умение выражать свои мысли.
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности ;
- рационально организовывать режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- правильному питанию, его режиме, структуре, полезных продуктах
- причину возникновения зависимости от табака, алкоголя и других психоактивных веществах, и их пагубном влиянии на здоровье;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

3.Содержание учебного предмета, курса

Раздел / тема	Часы	Содержание
<p><i>Раздел «Здоровый образ жизни»</i></p> <p>Чистота – залог здоровья. Почему мы боолеем.</p>	2	<p>Выявление причин наших болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.</p>
<p><i>Раздел «Домашняя аптека »</i></p> <p>Зеленая аптечка. Отравление лекарствами.</p>	2	<p>Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав.</p>
<p><i>Раздел «Полезные и вредные привычки»</i></p> <p>Вредные привычки. Почему вредные привычки называются вредными. Как отучить себя от вредных привычек.</p>	3	<p>Полезные и вредные привычки. Профилактика абиотических привычек.</p>
<p><i>Раздел «Оздоровительные мероприятия»</i></p> <p>Правильная осанка. Упражнения для профилактики. Правильное дыхание. Укрепление иммунитета.</p>	4	<p>Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.</p>

Глаза – главные помощники человека.		
<p align="center">Раздел «Основы безопасного поведения»</p> <p>Чтобы огонь не причинил вреда. Мягкие лапки, а в лапках царапки. Безопасность при любой погоде. Чтобы болезни не бояться, надо спортом заниматься.</p>	4	Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.
<p align="center">Раздел «Оказание первой помощи»</p> <p>Первая помощь при травмах. Первая помощь при обморожении, тепловом ударе. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.</p>	4	Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожений. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.
<p align="center">Раздел «Обобщающий урок»</p> <p>Праздник здоровья.</p>	1	<p>Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения в форме Праздника Здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки. 2. Развивать положительную мотивацию к двигательной активности. 3. Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

<p><i>Раздел «Безопасное поведение»</i></p> <p>В окружении незнакомых людей. Ответственное поведение. Чтобы огонь не причинил вред.</p>	<p>3</p>	<p>Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с электроприборами.</p>
<p><i>Раздел «Вредные привычки»</i></p> <p>Почему вредные привычки называются вредными. Как отучить себя от вредных привычек. Курить здоровью вредить.</p>	<p>3</p>	<p>Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя , наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.</p>
<p><i>Раздел «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»</i></p> <p>Как сделать сон полезным. Ядовитые растения.</p>	<p>2</p>	<p>Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.</p>
<p><i>Раздел «Ребенок за компьютером»</i></p> <p>Компьютер в жизни школьника. Сделай компьютер своим другом. Безопасность работы за компьютером. Упражнения для глаз при работе за компьютером.</p>	<p>4</p>	<p>Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.</p>

<p>Раздел «Оздоровительные мероприятия» Комплекс упражнений для правильной осанки. Игра соревнование «Веселые старты»</p>	<p>2</p>	<p>Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшение здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки.</p>
--	-----------------	---

4. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов
1	<i>Раздел «Здоровый образ жизни»</i>	2
2	<i>Раздел «Домашняя аптека»</i>	2
3	<i>Раздел «Полезные и вредные привычки»</i>	3
4	<i>Раздел «Оздоровительные мероприятия»</i>	4
5	<i>Раздел «Основы безопасного поведения»</i>	4
6	<i>Раздел «Оказание первой помощи»</i>	4
7	<i>Раздел «Обобщающий урок»</i>	1
8	<i>Раздел «Безопасное поведение»</i>	3
9	<i>Раздел «Вредные привычки»</i>	3
10	<i>Раздел «Я здоровье сберегу, сам себя я помогу»</i>	2
11	<i>Раздел «Ребенок за компьютером»</i>	4

12	Раздел «Оздоровительные мероприятия»	2
ИТОГО:		34

График проведения контрольно-измерительных работ

Период обучения	Тесты	Практические работы	Проектные работы	Диагностические работы
1 четверть	1	-	-	-
2 четверть	-	1	-	-
3 четверть	-	1	1	-
4 четверть	-	-	-	1
Итого:	1	2	1	1

5.Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
<i>Раздел «Здоровый образ жизни » (2 часа)</i>					
1	Чистота – залог здоровья.	1		05.09	
2	Почему мы болеем.	1		12.09	
<i>Раздел «Домашняя аптека» (2 часа)</i>					
3	Зеленая аптечка.	1		19.09	
4	Отравления лекарствами.	1		26.09	

Раздел «Полезные и вредные привычки» (3 часа)

5	Вредные привычки.	1		03.10	
6	Почему вредные привычки называются вредными?	1		10.10	
7	Как отучить себя от вредных привычек.	1		17.10	
	Тест				
Раздел «Оздоровительные мероприятия» (4 часа)					
8	Правильная осанка. Упражнения для профилактики.	1		24.10	
9	Правильное дыхание.	1		31.10	
10	Укрепление иммунитета.	1		14.11	
11	Глаза- главные помощники человека.	1		21.11	
	Практическая работа				
Раздел «Основы безопасного поведения » (4 часа)					
12	Чтобы огонь не причинил вреда.	1		28.11	
13	Мягкие лапки, а в лапках царапки.	1		05.12	
14	Безопасность при любой погоде.	1		12.12	
15	Чтобы болезни не бояться, надо спортом заниматься	1		19.12	
	Практическая работа				
Раздел «Оказание первой помощи» (4 часов)					
16	Первая помощь при травмах.	1		26.12	
17	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе.	1		16.01	
18	Первая помощь при отравлении.	1		23.01	
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.	1		30.01	
	Проектная работа				
Раздел «Обобщающий урок» (1 час)					
20	Праздник здоровья.	1		06.02	

<i>Раздел «Безопасное поведение»(3 часа)</i>					
21	В окружении незнакомых людей.	1		13.02	
22	Ответственное поведение.	1		20.02	
23	Чтобы огонь не причинил вред.	1		27.02	
<i>Раздел «Вредные привычки»(3 часа)</i>					
24	Почему вредные привычки называются вредными.	1		05.03	
25	Как отучить себя от вредных привычек.	1		12.03	
26	Курить здоровью вредить.	1		19.03	
<i>Раздел «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (2 часа)</i>					
27	Как сделать сон полезным.	1		02.04	
28	Ядовитые растения.	1		09.04	
<i>Раздел «Ребенок за компьютером» (4 часа)</i>					
29	Компьютер в жизни школьника.	1		16.04	
30	Сделай компьютер своим другом.	1		23.04	
31	Безопасность работы за компьютером.	1		30.04	
32	Упражнения для глаз при работе за компьютером.	1		07.05	
<i>Раздел «Оздоровительные мероприятия»(2 часа)</i>					
33	Комплекс упражнений для правильной осанки.	1		14.05	
34	Игра соревнование «Веселые старты»	1		21.05	
	<i>Диагностическая работа</i>				