

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 20.08.2020 г. руководитель МО  / Майорова И. А.</p>	<p>«ПРОВЕРЕНО» Куратор ВР  Н.Н.Карасева 20.08.2020 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  / Е.А.Кочеткова приказ № 28 - од от 20.08.2020 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья»
5-9 классы.**

Наименование предмета	Внеурочная деятельность «Час здоровья»				
Уровень, класс	Основное общее образования, 5-9 класс				
Количество часов по учебному плану	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
- в неделю	1	1	1	1	1
- в год	34	34	34	34	34
Программа	Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. М.; Просвещение, 2019.				
Учебники	Лях В.И. Физическая культура 5-7 класс, М: Просвещение, 2018				
	Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, М: Просвещение, 2018				
	Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, М: Просвещение, 2018				

Рабочая программа разработана на основе документов:

1. Конституция Российской Федерации // URL: <http://pravo.fso.gov.ru/konstituciya>
2. Закон об образовании в Российской Федерации: ФЗ от 29.12.12. №273-ФЗ // URL: http://www.Consultant.ru/document/cons_doc_LAW_147353 (дата обращения: 12.03.2019).
3. ФГОС среднего общего образования утвержден приказом от 6 октября 2009 г. № 413 // URL: <http://fgosreestr.ru> (дата обращения: 12.03.2019).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" // URL: <https://base.garant.ru/6150599/> (дата обращения 12.03.2019).
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования 28.06.2016 // URL: <http://fgosreestr.ru> (дата обращения 12.03.2019).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 января 2016 г. N 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253» // URL: <http://www.mon.gov.ru>
8. Приказ Министерства просвещения от 28 декабря 2018 г. №345 «О внесении в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» // URL: // <http://www.edu.gov.ru>

9. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.

10. Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

Планируемые результаты обучения

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, обосновывать, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Содержание учебного курса «Час здоровья».

По направлению программа является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – оздоровительной и общекультурной; по форме организации – внеурочная деятельность; по времени реализации – годичной подготовки.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма;

подготовка школьных команд к участию в Спартакиаде школьников по видам спорта;

личностное развитие обучающихся в рамках образовательной программы школы «Языки мира - мир языков».

Программа «Час здоровья» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

задачи программы:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Эпонимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

10 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;

11 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

12 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы организации учебного процесса:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

- 1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.
- 2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.
- 3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.
- 4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

Итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает 22 вопроса после раздела программы «Баскетбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы «Пионербол», «Футбол» включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

II. Тематическое планирование 5 класс

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	Питание и здоровье	9
2.	«Народный мяч»	7	Мое здоровье	7
3.	Спортивные игры	18	Первая доврачебная помощь	18
	Всего:	34		34

II. Тематическое планирование 6 класс

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	Питание и здоровье	9
2.	«Народный мяч»	7	Мое здоровье	7
3.	Спортивные игры	18	Первая доврачебная помощь	18
	Всего:	34		34

II. Тематическое планирование 7 класс

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	Питание и здоровье	9
2.	«Народный мяч»	7	Мое здоровье	7
3.	Спортивные игры	18	Первая доврачебная помощь	18
	Всего:	34		34

II. Тематическое планирование 8класс

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	Питание и здоровье	9
2.	«Народный мяч»	7	Мое здоровье	7
3.	Спортивные игры	18	Первая доврачебная помощь	18
	Всего:	34		34

II. Тематическое планирование 9 класс

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	Питание и здоровье	9
2.	«Народный мяч»	7	Мое здоровье	7
3.	Спортивные игры	18	Первая доврачебная помощь	18
	Всего:	34		34

Список литературы:

1. Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.
2. В.А. Красильникова, «Как составить учебную программу» (методические рекомендации) ГОУДПО (ПК)С, «Марийский институт образования», 2005г.
3. Е.И. Колусева, «Физическая культура: сборник материалов по реализации Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области». Волгоград: «Учитель», 2006г.
4. В.В. Малкин, «Игра «Народный мяч»: «Физкультура в школе». 2008г., №8.
5. А.Ю. Костарев Русская лапта. Правила соревнований. М.Советский спорт. 2004г.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.
8. Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)