Приложение к основной общеобразовательной программе

основного общего образования МБОУ “Октябрьская ООШ,”

утвержденной приказом от 29.08.2025г. №41-а

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Час здоровья»**

для 5-9 класса

на 2025 – 2026 учебный год

Болхов, 2025г

Оглавление

1. Пояснительная записка 3
2. 5 класс. Содержание разделов программы курса… 9
3. 6 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) 9
4. 7-8 класс. Тематическое планирование занятий 13
5. 9 класс. Содержание разделов программы курса. 15
6. 5 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) 16
7. 6класс. Тематическое планирование занятий 19
8. 7 класс. Содержание разделов программы курса. 21
9. 5 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) 22
10. 6 класс. Тематическое планирование занятий 23
11. 7 класс. Содержание разделов программы курса. 27
12. 8-9 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) 28
13. 9 класс. Тематическое планирование занятий 29
14. Использованная литература… 33

Актуальность курса «Азбука здоровья»

В условиях реализации ФГОС НОО приоритетным направлением педагогической деятельности становится формирование у детей личностных качеств: успешности, самореализации школьников. Образование, полученное в начальной школе, является базой, фундаментом всего последующего обучения. Достижение новых образовательных результатов могут обеспечить только здоровые люди. Статистические данные эпидемиологических исследований свидетельствуют о том, что при росте интенсивности процесса обучения прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья российских школьников с переходом из класса в класс. Процесс адаптации первоклассников к школе осложняется тревожностью, эмоциональной неустойчивостью, нервозностью у значительной группы детей. Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска новых путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать

противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы.

**Новизна данного курса** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание различных образовательных областей, обеспечивает воспитание культуры здоровья младших школьников посредством формирования универсальных учебных действий (УУД). Предлагаемый курс «Азбука здоровья» для обучающихся в начальной школе предусматривает принципиально новый путь развития культуры здоровья младших школьников в парадигме технологии деятельностного метода (ТДМ).

Основной вывод психолого-педагогических исследований последних лет заключается в том, что формирование личности ученика и продвижение его в развитии осуществляется не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе его собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания, нового способа действия. Поэтому основным механизмом формирования культуры здоровья обучающихся является включение ребёнка в активную деятельность. Организация такой деятельности может быть эффективной в рамках образовательной системы ТДМ. Основными содержательно–методическими линиями в представленном курсе являются ценностная и организационно–рефлексивная линии, направленные на формирование регулятивных УУД, ценностных ориентиров, нравственно– этических норм, здоровьесбережения, норм самовоспитания. Освоение и осмысление правил, способов здорового образа жизни, установки на сохранение и укрепление здоровья, противостояние вредным привычкам происходит на основе системно–деятельностного подхода. Сформированность культуры здоровья младших школьников достигается посредством освоения всех компонентов учебной деятельности (учебная задача, учебное действие, действие самоконтроля и самооценки).

Каждый урок здоровья - это:

*- своеобразное зеркало, в котором можно увидеть систему обучения: её цели, содержание, методы и формы;*

*- особый фрагмент, «клеточка», обладающая существенными признаками целого;*

*- школа жизнедеятельности.*

Жизнедеятельность личности проявляется в отношении к действительности, в выборе позиции, в умении принимать решение и нести за него ответственность. Единицей акта жизнедеятельности является событие, через которое личность переживает интерес, осознаёт идеал, проявляет характер.

Включение ребёнка в учебно-воспитательный процесс коренным образом отличается от традиционной передачи ему готового знания.

Формирование учебной деятельности на всех её этапах (постановка задачи, определение и выполнение действий, самоконтроль, самооценка) происходит посредством заданий, вопросов упражнений преобразующего и творческого характера.

Элективный курс «Азбука здоровья» реализует принцип деятельности, закладывает основы умения учиться и при этом является условием становления личности школьника, способной заботиться о здоровье.

**Целесообразность элективного курса** заключается в том, что занятия по нему обеспечивают формирование УУД, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья школьников, повышению их физической подготовленности, воспитанию потребности вести здоровый образ жизни. Деятельность, организуемая с классом во внеурочное время, направлена на удовлетворение потребностей школьников в содержательном досуге, общении, познавательной и творческой деятельности, двигательной активности. Эта работа позволяет не только раскрыть и развить у обучающихся потенциальные возможности и интересы, но и помочь в их реализации.

Внеурочная работа имеет выраженную воспитательную и социально- педагогическую направленность и ориентирована на создание условий для неформального общения обучающихся, что даёт хорошую возможность для организации межличностных отношений в классе.

Содержательная часть курса включает следующие позиции:

* Правила здорового образа жизни (ЗОЖ).
* Прослеживание связей: образ жизни - здоровье - красота.
* Профилактика вредных привычек.
* Комплексный междисциплинарный подход.

Наличие и выбор поэтапного применения активных методов общения и деятельности позволяют вовлечь ребят в процесс социализации, обеспечивающий активизацию, инициативу, творческое самовыражение детей как субъектов действия по созиданию опыта здоровьесбережения. На занятиях создаются условия, в которых ученики через игру, дискуссию, специально организованную ситуацию, упражнения открывают способы и закономерности поведения, формируют собственную позицию ЗОЖ.

**Цель элективного курса**: формирование культуры здоровья младших школьников. Культура здоровья рассматривается как личностное качество школьника, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям, творческому осмыслению способов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей.

Задачи элективного курса:

* овладение системой знаний и способов действий здоровьесбережения;
* формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
* формирование знания негативных факторов риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, нарушение режима дня, вредные привычки и др.);
* развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к ЗОЖ;
* развитие наблюдательности, внимания, памяти, речи;
* развитие потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
* осознание обучающимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
* побуждение обучающихся к самопознанию и

самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового образа жизни.

**Отличительной чертой данного курса** является его **практическая значимость** на уровне индивидуума, школы, социума. Существенная особенность курса «Азбука здоровья» заключается в том, что в нём заложена содержательная основа для широкой **реализации межпредметной связи всех дисциплин** начальной школы, внеурочной деятельности, дополнительного образования. Освоение способов формирования культуры здоровья на интегративной основе даёт ученику ключ к осмыслению личного опыта здоровьесбережения в гармонии с интересами окружающих, тем самым обеспечивая как своё личное, так и социальное благополучие.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной программы,- обучающиеся 1- 4 класса (7 –10 лет).

**Сроки реализации** элективного курса – 4 года обучения; 1 час в неделю; 34 часа в год.

Ожидаемые результаты реализации программы элективного курса

Результаты внеурочной оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником

**социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах

самозащиты; о правилах конструктивной групповой работы; об основах

разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска,

нахождения и обработки информации.

1. Результаты второго уровня (формирование позитивных

**отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений

школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям.

1. **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного действия по формированию культуры здоровья):** приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной

деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятие на себя ответственности за других.

5 класс

Содержание разделов программы элективного курса «Азбука здоровья»

**Мой организм** (15 часов)

Друзья Вода и Мыло. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Здоровые зубки. Как сохранить улыбку красивой. Зачем

человеку кожа. «Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами.

Сон – лучшее лекарство. Как и чем мы питаемся. Здоровая пища для всей

семьи. Готовим салаты. Осанка – стройная спина. Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. Быть здоровым я хочу и могу. Доктора Природы.

Тропинка к здоровью.

**Опасности рядом с нами** (2 часа)

Опасные ситуации. Светофорик. Правила безопасности на воде

**Вредные привычки** (2 часа)

Вредные привычки – что это? Умеешь ли ты сказать НЕТ?

**Я и другие** (4часа)

Мы теперь не просто дети. Я – ученик. Режим дня. Я – ученик. Правила школьной жизни. Настроение в школе. Урок этикета

**Подвижные игры** (9часов)

Зачем мы играем. Из истории игры. Правила игры. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишки на прогулке». Учимся играя. Подвижные игры. Упражнения с предметами. Игра «Гуси – лебеди».Да здравствует игра!

Подвижные игры. Народные игры. Русская игра «Городки». Игра? Игра. Игра!

**Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 5 классе**

**Личностные результаты**

**В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 5 класса у ребенка будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
* мотивация безопасного поведения как условия успешной жизнедеятельности;
* эмоциональное восприятие поступков героев художественных произведений и реальных ситуаций;
* первоначальные представления о нравственных понятиях (ответственность, доброта, сострадание, забота о слабом), отраженных в литературных произведениях;
* освоение школьных традиций здоровьесбережения ; способность к самооценке своей работы на основе совместно выработанных критериев;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей .

Обучающиеся 5 класса получат возможность для формирования:

* способности управлять своими эмоциями на основе памятки;
* возможности оценивать поступки окружающих и свои

собственные под руководством учителя с точки зрения морали и ценностей;

* чувства ответственности за соблюдение правил для учащихся;
* стремления к успешной деятельности.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

* понимать, принимать и сохранять учебную задачу,
* составлять план действий решения учебной задачи под руководством учителя;
* составлять план действий на основе изученных алгоритмов под руководством учителя;
* оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными критериями или образцом;
* принимать позицию школьника в соответствии с решаемой учебной или жизненной задачей.

Обучающиеся 5 класса получат возможность для формирования:

* понимать цель и смысл выполняемых заданий;
* самостоятельно составлять план действий решения задачи;
* самостоятельно составлять план действий на основе системы условных обозначений;
* самостоятельно определять критерии оценки достигнутых результатов.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

* работать со справочной литературой для детей под руководством взрослых на основе системы условных обозначений;
* читать текст, выделять фактическую информацию в тексте (события, поступки, правила);
* определять последовательность действий, их причинно- следственную связь;
* осуществлять анализ ситуации, сравнивать его с эталоном;
* использовать знаково-символические средства, в том числе, словесные модели для создания высказывания.

Обучающиеся 5 класса получат возможность для формирования:

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;
* 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).

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

* слушать и воспринимать высказывания окружающих ;
* принимать участие в обсуждении;
* принимать различные точки зрения на обсуждаемое;
* работать в паре, в группе; договариваться о совместной деятельности.

Обучающиеся 5 класса получат возможность для формирования:

* умения задавать вопросы и отвечать на них;
* следить за действиями участников пары и группы в процессе коллективной творческой деятельности; проявлять интерес к общению.

**Предметными результатами** изучения курса

«Час здоровья» в 5 классе являются:

* Усвоение первоначальных сведений об органах чувств, гигиенических правилах, режиме питания, роли сна в жизни человека, правильной осанке.
* Освоение способов здоровьесберегающего поведения (памятки по уходу за своим телом, алгоритмы режима питания, сна, упражнения для сохранения осанки).
* Усвоение правил перехода улиц и дорог, безопасного поведения на воде.
* Сформированность умения переходить улицу по сигналу светофора.
* Усвоение правил для учащихся, норм поведения, влияющих на настроение в школе.
* Изучение основных этапов режима дня.
* Сформированность потребности следовать правилам организации жизнедеятельности школьника.
* Сформированность представлений о пагубности вредных привычек.
* Освоение алгоритма «Шаги решения».
* Усвоение первоначальных сведений из истории игры, о правилах игровой деятельности.
* Разучивание подвижных игр.
* Сформированность мотивации игровой деятельности.

**Тематическое планирование занятий в 1 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Мы теперь не просто дети. Вводное  занятие-праздник |  | 1 | 1 |
| 2. | Зачем мы играем Подвижные игры |  | 1 | 1 |
| 3. | Друзья Вода и Мыло. Урок-практикум |  | 1 | 1 |
| 4. | Глаза – главные помощники человека | 1 |  | 1 |
| 5. | Чтобы уши слышали | 1 |  | 1 |
| 6. | Из истории игры. Подвижные игры |  | 1 | 1 |
| 7. | Здоровые зубки | 1 |  | 1 |
| 8. | Как сохранить улыбку красивой. Урок  практикум |  | 1 | 1 |
| 9. | Правила игры. Подвижные игры |  | 1 | 1 |
| 10 | Зачем человеку кожа | 1 |  | 1 |
| 11 | «Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами | 1 |  | 1 |
| 12 | Сон – лучшее лекарство | 1 |  | 1 |
| 13 | Подвижные игры. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишки на  прогулке». |  | 1 | 1 |
| 14 | Как и чем мы питаемся | 1 |  | 1 |
| 15 | Здоровая пища для всей семьи. Урок-  практикум. Готовим салаты |  | 1 | 1 |
| 16 | Учимся играя. Подвижные игры |  | 1 | 1 |
| 17 | Настроение в школе. Урок этикета | 1 |  | 1 |
| 18 | Я – ученик. Правила школьной жизни | 1 |  | 1 |
| 19 | Я – ученик. Режим дня |  | 1 | 1 |
| 20 | Подвижные игры. Упражнения с  предметами. Игра «Гуси – лебеди». |  | 1 | 1 |
| 21 | Вредные привычки – что это? | 1 |  | 1 |
| 22 | Умеешь ли ты сказать НЕТ? Урок -  практикум |  | 1 | 1 |
| 23 | Да здравствует игра! Подвижные игры |  | 1 | 1 |
| 24 | Осанка – стройная спина. Урок-  практикум |  | 1 | 1 |
| 25 | Если хочешь быть здоров. Правила  закаливания | 1 |  | 1 |
| 26 | Опасные ситуации. Светофорик | 1 |  | 1 |
| 27 | Правила безопасности на воде | 1 |  | 1 |
| 28 | Народные игры. Русская игра  «Городки» |  | 1 | 1 |
| 29 | Доктора Природы. Урок-путешествие |  | 1 | 1 |
| 30 | Тропинка к здоровью. Обобщающее  занятие |  | 1 | 1 |
| 31 | Игра? Игра. Игра! |  | 1 | 1 |
| 32 | Итоговое тестирование | 1 |  | 1 |
| 33 | Быть здоровым я хочу и могу.  Праздник |  | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | 14 | 19 | 33 |

6 класс

Содержание разделов программы элективного курса «Азбука здоровья»

**Мой организм** (6 часов)

Здоровый образ жизни. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Викторина. Как устроено наше сердце. Упражнения для здоровья сердца. Зеленая аптека. Азбука здоровья КВН

**Опасности рядом с нами** (12 часов)

В Академии Дорожных Наук. Правила безопасного поведения. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Могут ли быть опасны

домашние животные. Первая помощь при травмах. Отравление. Как предотвратить и помочь. Осторожно, водоем! Безопасность при любой погоде. Опасность в нашем доме.

**Вредные привычки** (2 часа)

Что мы знаем о курении. Компьютерная зависимость. Что это такое

**Я и другие** (4 часа)

К здоровью вместе! Правила дружбы. Мы разные и это здорово!

Вместе весело шагать.

**Подвижные игры** (9часов)

Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Лучики». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики» ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка» Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба». Комплекс упражнений в движении. Игра

«Караси и щука». Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу». Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе

**Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения во 6 классе**

**Личностные результаты**

**В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 6 класса у ребенка будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесбережению, ориентация на

содержательные моменты школьной действительности;

* первоначальные представления о нравственных понятиях («добро», «доброжелательность», «терпение», «уважение»,

«дружба, друг», «товарищ», «приятель»);

* умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Кого можно назвать другом», «Что такое

настоящая дружба»; «Как найти друзей»; «Что значит поступить по совести»;

* умение понимать ценность здоровья;
* стремление к успешной учебной деятельности;
* умение проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения на основе диагностической работы.

Обучающиеся 6 класса получат возможность для формирования:

* умения определять конкретный смысл нравственных понятий: поступок, честность, верность слову;
* умения понимать, что значит поступать по совести, жить по совести, с чистой совестью;
* умения понимать поступки героев обсуждаемых ситуаций; соотносить поступки героев с реальными жизненными

ситуациями; делать свой нравственный выбор.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

* знать и применять систему условных обозначений при выполнении заданий;
* понимать, принимать и сохранять учебную задачу: проговаривать вслух возможный план решения задачи;
* проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения.

Обучающиеся 6 класса получат возможность для формирования:

* самостоятельно формулировать тему и цели урока; систему вопросов, рассматриваемую на уроке;
* составлять возможный план решения вопросов совместно с учителем;
* умения работать в соответствии с заявленным планом;
* умения корректировать свою деятельность в соответствии с возможно допущенными ошибками;
* в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения задания.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

* сравнивать различные ситуации;
* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий в справочной литературе для детей, с помощью друзей и родителей.
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Обучающиеся 6 класса получат возможность для формирования:

* умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе (на развороте, в

оглавлении, в словаре);

* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей

(предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

* задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации, истории;
* следить за действиями участников пары и группы в процессе коллективной творческой деятельности; проявлять интерес к общению;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственным мнением.

Обучающиеся 6 класса получат возможность для формирования:

* составлять высказывание под руководством учителя в устной и письменной форме;
* умения владеть монологической и диалогической формами речи.
* высказывать и обосновывать свою точку зрения;
* слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса

«Час здоровья» в 6 классе являются:

* Расширение представлений о работе сердца, условиях здорового образа жизни.
* Усвоение знаний о лекарственных растениях.
* Освоение упражнения «Здоровое сердце».
* Ознакомление с правилами поведения на воде, условиями предотвращения опасных ситуаций, способами защиты от животных, алгоритмом помощи при травмах.
* Усвоение алгоритма «Шаги решения».
* Разработка правил «Дружный класс».
* Освоение приёмов общения друзей.
* Ознакомление с ОРУ(общеразвивающие упражнения) для исправления нарушений осанки, координации движений.
* Разучивание народных игр.

**Тематическое планирование занятий в 6 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Теория | Практика | Всего |
| 1. | К здоровью вместе! Вводное  занятие-игра |  | 1 | 1 |
| 2. | Правила дружбы |  | 1 | 1 |
| 3. | Подвижные игры Комплекс ОРУ со  скакалкой. Игра «Лучики». |  | 1 | 1 |
| 4. | В Академии Дорожных Наук |  | 1 | 1 |
| 5. | Здоровый образ жизни. Как  организм помогает себе сам | 1 |  | 1 |
| 6. | Какие врачи нас лечат. Викторина |  | 1 | 1 |
| 7. | Подвижные игры Комплекс упражнений с мешочками. Игра  «Разведчики» |  | 1 | 1 |
| 8. | Как устроено наше сердце | 1 |  | 1 |
| 9. | Упражнения для здоровья сердца | 1 |  | 1 |
| 10 | Подвижные игры ОРУ с длинной  скакалкой. Игра «Верёвочка» |  | 1 | 1 |
| 11 | Зеленая аптека. Урок-путешествие | 1 |  | 1 |
| 12 | Безопасность при любой погоде. | 1 |  | 1 |
| 13 | Опасность в нашем доме. Урок -  путешествие |  | 1 | 1 |
| 14 | Подвижные игры Упражнения для исправления нарушений осанки.  Игра «Летает – не летает». |  | 1 | 1 |
| 15 | Правила безопасного поведения.  Как вести себя на улице. Экскурсия |  | 1 | 1 |
| 16 | Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг | 1 |  | 1 |
| 17 | Чтобы огонь не причинил вреда.  Игра |  | 1 | 1 |
| 18 | Подвижные игры Комплекс ОРУ в  движении. Игра «Медведи и пчёлы». |  | 1 | 1 |
| 19 | Чем опасен электрический ток | 1 |  | 1 |
| 20 | Что мы знаем о курении | 1 |  | 1 |
| 21 | Как защититься от насекомых.  Укусы насекомых | 1 |  | 1 |
| 22 | Подвижные игры Разучивание  народных игр. Игра «Калин – бан - ба». |  | 1 | 1 |
| 23 | Могут ли быть опасны домашние  животные | 1 |  | 1 |
| 24 | Отравление. Как предотвратить и  помочь | 1 |  | 1 |
| 25 | Осторожно, водоем! Экскурсия |  | 1 | 1 |
| 26 | Подвижные игры Комплекс упражнений в движении. Игра  «Караси и щука |  | 1 | 1 |
| 27 | Первая помощь при травмах. |  | 1 | 1 |
| 28 | Азбука здоровья КВН |  | 1 |  |
| 29 | Подвижные игры  Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу». |  | 1 | 1 |
| 30 | Компьютерная зависимость. Что это  такое | 1 |  | 1 |
| 31 | Мы разные и это здорово! | 1 |  | 1 |
| 32 | Вместе весело шагать. Урок-  праздник |  | 1 | 1 |
| 33 | Итоговое тестирование | 1 |  | 1 |
| 34 | Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе |  | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | 18 | 16 | 34 |

7-8 класс

Содержание разделов программы элективного курса «Час здоровья»

**Мой организм** (4 часа)

Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Здоровое питание. Поможем своему организму. Огонек здоровья.

**Опасности рядом с нами** (4 часа)

ПДД – почет и уважение. КВН. Как вести себя с незнакомыми людьми. Если кому-то нужна помощь Профессия – спасатель. ПДД летом. Опасности пустынной улицы

**Вредные привычки** (2 часа)

Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. В стране Вредных привычек.

**Я и другие** (15 часов)

Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда- ложь» в пословицах, поговорках, сказках. Викторина. Человек в мире людей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Диспут. Как воспитать в себе сдержанность. Как относиться к подаркам. Я готовлю и принимаю подарок. Как нужно одеваться. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино. Как выбирать друзей. Что такое дружба. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Спешите делать добро! Что такое благотворительность. Дружный класс – дружная школа.

Игры на сплочение коллектива

**Подвижные игры** (8 часов)

Подвижные игры Эстафеты без снарядов. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Чижик». Народная игра «Золотые ворота». Игра «Пингвины». Правила дыхания во время

прыжков. История возникновения игр с мячом. Передача мяча. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?»

**Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 7-8 классе**

**Личностные результаты**

**В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 7-8 класса у ребенка будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесбережению, ориентация на

содержательные моменты школьной действительности; принятие образа «здорового человека»;

* первоначальные представления о нравственных понятиях («сдержанность», «честность», «верность слову»);
* умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Что значит дружба», «Как стать настоящим другом»;
* способность к самооценке своей работы на основе самостоятельно выбранных критериев или образца.

Обучающиеся 7-8 класса получат возможность для формирования:

* умения осознавать роль здоровья в жизни человека; рассматривать здоровье как нравственную ценность;
* умения осознавать, что такое «правда»; «ложь»,

«самообладание»;

* умение осознавать нравственный смысл понятий: добро, дружба.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

* самостоятельно формулировать тему и цели урока; систему вопросов, рассматриваемую на уроке;
* составлять возможный план решения вопросов совместно с учителем;
* учитывать правило в планировании и контроля решения; работать в соответствии с заявленным планом;
* умения корректировать свою деятельность в соответствии с возможно допущенными ошибками;
* в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения задания.

Обучающиеся 7-8 класса получат возможность для формирования:

* учитывать учителем выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* умение находить необходимые слова в тексте; на основе опорных слов составлять свое высказывание.

Обучающиеся 7-8 класса получат возможность для формирования:

* умение находить разные виды информации посредством разных объектов: книга, предложение, текст, иллюстрация, схема, таблица;
* умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
* умение пользоваться справочной и энциклопедической литературой.

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

* составлять высказывание под руководством учителя в устной и письменной форме;
* умения владеть монологической и диалогической формами речи.
* высказывать и обосновывать свою точку зрения;
* слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
* строить понятные для партнера (собеседника) высказывание.
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Обучающиеся 7-8 класса получат возможность для формирования:

* умения участвовать в работе пары, группы; планировать работу группы в соответствии с поставленным заданием;
* готовить самостоятельно проекты.

**Предметными результатами** изучения курса

«Час здоровья» в 7-8 классе являются:

* Сформированность первичного опыта включения школьника в здоровьесберегающую деятельность.
* Ознакомление с правилами дорожного движения, профессией спасателя.
* Освоение способов действий в опасных ситуациях.
* Освоение норм этикета, культуры труда.
* Расширение сферы социально – нравственных представлений.
* Сформированность потребности построения программы саморазвития.
* Расширение знаний «Из истории игры».
* Освоение приёмов организации игры с группой учащихся.

**Тематическое планирование занятий в 7-8 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Вводное занятие - игра |  | 1 | 1 |
| 2. | Подвижные игры Эстафеты без снарядов |  | 1 | 1 |
| 3. | ПДД – почет и уважение. КВН |  | 1 | 1 |
| 4. | Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман | 1 |  | 1 |
| 5. | «Неправда-ложь» в пословицах, поговорках, сказках. Викторина |  | 1 | 1 |
| 6. | Человек в мире людей | 1 |  | 1 |
| 7. | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Диспут |  | 1 | 1 |
| 8. | Подвижные игры Развитие глазомера и  чувства расстояния. Игра «Метко в цель». |  | 1 | 1 |
| 9. | Как воспитать в себе сдержанность | 1 |  | 1 |
| 10 | Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ногти, не ковыряй в носу | 1 |  | 1 |
| 11 | В стране Вредных привычек. Урок-  путешествие |  | 1 | 1 |
| 12 | Как относиться к подаркам. Я готовлю и принимаю подарок |  | 1 | 1 |
| 13 | Здоровое питание |  | 1 | 1 |
| 14 | Подвижные игры Разучивание народных игр. Игра «Чижик» |  | 1 | 1 |
| 15 | Как нужно одеваться | 1 |  | 1 |
| 16 | Как вести себя с незнакомыми людьми.  Урок-практикум |  | 1 | 1 |
| 17 | Как вести себя за столом. Сервировка стола. Урок-практикум |  | 1 | 1 |
| 18 | Подвижные игры Народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Чижик» |  | 1 | 1 |
| 19 | Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях. Урок-игра |  | 1 | 1 |
| 20 | Как вести себя в транспорте и на улице | 1 |  | 1 |
| 21 | Как вести себя в театре, кино. | 1 |  | 1 |
| 22 | Подвижные игры Народная игра «Золотые ворота» |  | 1 | 1 |
| 23 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. Практикум |  | 1 | 1 |
| 24 | Как выбирать друзей. Что такое дружба | 1 |  | 1 |
| 25 | Дружный класс – дружная школа. Игры на сплочение коллектива |  | 1 | 1 |
| 26 | Подвижные игры Упражнения с  предметами. Игра «Отгадай, чей голос?» |  | 1 | 1 |
| 27 | Если кому-то нужна помощь Профессия - спасатель | 1 |  | 1 |
| 28 | Спешите делать добро! Что такое  благотворительность | 1 |  | 1 |
| 29 | Поможем своему организму | 1 |  | 1 |
| 30 | Подвижные игры История возникновения игр с мячом. Передача мяча |  | 1 | 1 |
| 31 | Итоговое тестирование | 1 |  | 1 |
| 32 | Огонек здоровья. Праздник |  | 1 | 1 |
| 33 | Подвижные игры Игра «Пингвины».  Правила дыхания во время прыжков |  | 1 | 1 |
| 34 | ПДД летом. Опасности пустынной улицы | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: | 13 | 21 | 34 |

9 класс

Содержание разделов программы элективного курса «Час здоровья»

**Мой организм** (7часов)

Быть здоровым – здорово! Умеем ли мы правильно питаться. О чем рассказала упаковка. В школе здорового питания. Чистота и здоровья.

Откуда берутся грязнули. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

**Опасности рядом с нами** (4часа)

Я по улице иду. Игровая программа по ПДД. Экстремальные ситуации.

Что это такое. Правила поведения при пожаре. Эвакуация. Игра «Юный пешеход

**Вредные привычки** (10 часов)

Выбираем жизнь. Принимаю решение и отвечаю за него. Что мы знаем о курении. Зависимость. Как не попасть в ее круг. Умей сказать НЕТ.

Наркотик – тренинг безопасного поведения. Алкоголь. В чем его опасность. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

**Я и другие** (5 часов)

Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Как себе помочь.

Учимся находить причины и следствия событий. Мальчишки и девчонки. Как жить дружно. Моя семья. Законы семейной жизни

**Подвижные игры** (7 часов)

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Заяц без домика». Игра «Бегуны и метатели». Эстафеты с кеглями. Упражнения с предметами. Игра «Шире шаг». Эстафеты на развитие равновесия. Игра «Канатоходец». Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Народные игры» «Чехарда»,

«Коршун и цыплята»

**Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 9 классе**

**Личностные результаты**

**В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 9 класса у ребенка будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесбережению, ориентация на

содержательные моменты школьной действительности; принятие образа «здорового человека»; выстраивание индивидуальных

маршрутов для достижения образовательных целей;

* первоначальные представления о нравственных понятиях;
* умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Что такое поступок», «Всякого ли героя можно назвать героем»
* осознание ответственности человека за общее благополучие своей семьи;
* способность к самооценке своей работы на основе

самостоятельно выбранных критериев; способность адекватно оценить работу товарища, одноклассника.

Обучающиеся 9 класса получат возможность для формирования:

* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на здоровье как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и

сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и выражение благополучия;

* толерантного отношения к окружающим.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

* учитывать учителем выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Обучающиеся 9 класса получат возможность для формирования:

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

* умение находить разные виды информации посредством разных объектов: книга, предложение, текст, иллюстрация, схема, таблица;
* умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
* строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
* умение пользоваться справочной и энциклопедической литературой.

Обучающиеся 9 класса получат возможность для формирования:

* осуществлять расширенный поиск с использованием ресурсов библиотек и Интернет-ресурсов;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

* участвовать в работе пары, группы; планировать работу группы в соответствии с поставленным заданием;
* готовить самостоятельно проекты;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* адекватно использовать речевые средства для решения

различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся 9 класса получат возможность для формирования:

* учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
* адекватно использовать все речевые средства для решения коммуникативных задач.

**Предметными результатами** изучения курса

«Час здоровья» в 9 классе являются:

* Владение базовым понятийным аппаратом для дальнейшего изучения условий здорового образа жизни (ЗОЖ в единстве

составляющих: здоровье физическое, психическое, социально – нравственное).

* Овладение основами культуры здоровья (правилами личной гигиены, условиями закаливания, предупреждения опасностей, способами оказания первой доврачебной помощи, алгоритмом

«Шаги решения», нормами этикета, умениями делать нравственный выбор).

Тематическое планирование занятий в 9 классе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Быть здоровым – здорово! Вводное  занятие- игра |  | 1 | 1 |
| 2. | Я по улице иду. Игровая программа по  ПДД |  | 1 | 1 |
| 3. | Что такое эмоции. Чувства и поступки | 1 |  | 1 |
| 4. | Стресс. Как себе помочь. Практикум |  | 1 | 1 |
| 5. | Подвижные игры Комплекс ОРУ в  движении. Игра «Заяц без домика» |  | 1 | 1 |
| 6. | Учимся находить причины и следствия  событий. Практикум |  | 1 | 1 |
| 7. | Выбираем жизнь | 1 |  | 1 |
| 8. | Подвижные игры Игра «Бегуны и  метатели» |  | 1 | 1 |
| 9. | Принимаю решение и отвечаю за него | 1 |  | 1 |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 |  | 1 |
| 11 | Зависимость. Как не попасть в ее круг | 1 |  | 1 |
| 12 | Умей сказать НЕТ. Практикум |  | 1 | 1 |
| 13 | Подвижные игры Эстафеты с кеглями |  | 1 | 1 |
| 14 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения |  | 1 | 1 |
| 15 | Алкоголь. В чем его опасность | 1 |  | 1 |
| 16 | Алкоголь – сделай выбор |  | 1 | 1 |
| 17 | Подвижные игры Упражнения с  предметами. Игра «Шире шаг» |  | 1 | 1 |
| 18 | Наркотик | 1 |  | 1 |
| 19 | Наркотик – тренинг безопасного  поведения |  | 1 | 1 |
| 20 | Подвижные игры Эстафеты на развитие равновесия. Игра «Канатоходец» |  | 1 | 1 |
| 21 | Мальчишки и девчонки. Как жить  дружно | 1 |  | 1 |
| 22 | Моя семья. Законы семейной жизни | 1 |  | 1 |
| 23 | Экстремальные ситуации. Что это такое | 1 |  | 1 |
| 24 | Правила поведения при пожаре. |  | 1 | 1 |
| 25 | Умеем ли мы правильно питаться. О чем рассказала упаковка | 1 |  | 1 |
| 26 | В школе здорового питания | 1 |  | 1 |
| 27 | Подвижные игры Значение подвижных  игр для здорового образа жизни |  | 1 | 1 |
| 28 | Чистота и здоровья | 1 |  | 1 |
| 29 | Откуда берутся грязнули. Игра -  путешествие |  | 1 |  |
| 30 | Подвижные игры Народные игры»  «Чехарда», «Коршун и цыплята» |  | 1 | 1 |
| 31 | Игра «Юный пешеход» |  | 1 | 1 |
| 32 | КВН «Наше здоровье» |  | 1 | 1 |
| 33 | Итоговое тестирование | 1 |  | 1 |
| 34 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Итоговый праздник |  | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | 14 | 20 | 34 |

**Использованная литература**

1. Абоскалова, Н.П. Здоровью надо учить. Методическое пособие для учителей. - Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.

2. Агеева, С. В. Здоровьесберегающие технологии в современной школе / С. В. Агеева // Справочник классного руководителя. – 2007. – № 10.

3. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс- контроль в

школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005.

4. Безруких, М. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса [Электронный ресурс] : курс лекций. Лекция № 1 : Общие принципы эффективной организации учебного процесса. Физиологическая цена учебных нагрузок / М. Безруких // Здоровье детей : газ. издат. дома «Первое сентября». – 2005. – № 17. – URL : <http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200501710>

5. Вайнер, Э. Н. Как сохранить здоровье учеников : метод. рекомендации для учителей / Э. Н. Вайнер, И. А. Растворцева. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября») (Здоровье детей ; вып. 2).

6. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 Стандарты второго поколения

7. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе:

методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002.

8. Колесов, Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни : мнение врача / Д. В. Колесов. – М. : Дрофа, 2002.

9. Коновалов, В. Здоровье школьников: взгляд врача и психолога / В. Коновалов // Народное образование. – 2008. – № 4.

10. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.У «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы», Москва – «ВАКО», 2012

11. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов. Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. (Метод, биб-ка).

13. Уроки здоровья : метод. рекомендации для учителя : третий год обучения / авт.-сост. О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова // Здоровье детей : газ. издат. дома "Первое сентября". – 2008. – № 13.