

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 г.ТОМСКА**

Центральная ул., д. 4а, Томск, 634015, тел.:8 (3822) 72-67-84, факс: (3822) 72-67-84,  
е-mail: [school19@education70.ru](mailto:school19@education70.ru)

почтовый адрес: 634015, г.Томск, ул. Центральная, 4а  
ОКПО 36287891, ИНН/КПП 70200114406/701701001

**«Утверждаю»**  
Директор МАОУСОШ № 19  
Т.В. Богомолова  
Приказ № -о от г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности направления «Здоровье»  
(основное общее образование)

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-17 лет

**Автор-составитель:**  
Камелина Е.С.  
Преподаватель дополнительного образования

**2023-2024 учебный год**  
**Томск**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровье» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74223)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"(Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

**Программа «Здоровье»** – это применение физической культуры в лечебных реабилитационных и профилактических целях.

Движение в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. Действие программы обусловлено специальными физическими упражнениями, влияющие на определенные мышцы, суставы, органы, системы.

**Физические упражнения в программе «Здоровье» имеют следующие механизмы:** стимулирующие, трофические, компенсаторные, нормализующие, профилактические.

- Стимулирующие действие – снижает или повышает секреторные функции какого – либо органа.
- Трофическое действие – изменяет кровоснабжение и лимфообращение в органах. Уменьшает и ликвидирует застойные, воспалительные явления.
- Компенсаторное действие – приводит к образованию временной приспособительной реакции, поддержанию определенного уровня функций систем и органов.
- Нормализующее действие – приводит к восстановлению функций пораженной системы и ликвидации патологии.
- Профилактическое действие – регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, совершенствует навыки правильной осанки и двигательных функций.

Сохранение и укрепление здоровья школьников является одной из первостепенных задач нашего времени. Следует отметить, что на состояние здоровья детей, живущих в нашем регионе, оказывают влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические условия, а именно:

- наследственность и заболевания родителей;
- особенности климата;

— неблагоприятная экологическая обстановка;

**Актуальность данной программы** обусловлена необходимостью изменения существующего положения вещей и формирования у ребенка потребности в здоровом образе жизни и приобщение его к физической культуре и к здоровью в целом через занятия. За последние пять лет показатель здоровья детей, посещающих школы, заметно снизился, так как увеличилось число детей с хронической патологией с врожденными заболеваниями и пороками. Так, анализ показывает, что даже при постоянно действующей системе оздоровительной работы в школе, заболеваемость остается выше средних показателей. Причины, такие:

— дети, поступающие в школу, уже имеют не только 2 и 3 группу здоровья, но и 4-5 группу;

— у родителей недостаточно знаний об особенностях физического развития, они не придают особого значения выполнению режима дня и физическим упражнениям;

— недостаточно опыта у родителей в построении системы профилактических мероприятий и реабилитации детей инвалидов.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что упражнения строго дозированы, в определенном темпе с определенной интенсивностью с воздействием на определенные группы мышц или органы при показании и направлении врача с указанием диагноза.

Цель программы «Здоровье» заключается в комплексном оздоровлении детей. Которое предполагает лечение, предупреждение, профилактику заболеваний, и реабилитацию.

**Задачи программы «Здоровье»:**

**Специальные задачи:**

— Воздействие на системы и органы.

— Улучшение кровоснабжения.

— Предупреждение застойных явлений.

— Укрепление мышц.

— Нормализация секретов и функций организма.

— Восстановление нарушений.

**Планируемый результат:**

**Результат в оздоровительном направлении:**

— улучшение работы функций и органов;

— укрепление мышечного корсета;

— формирование правильной осанки;

— формирование сводов стоп;

— предупреждение простудных заболеваний;

— снижение уровня заболеваний;

— снижение застойных явлений;

**Результат в общеобразовательном направлении:**

— развитие двигательных способностей и физических качеств;

— развитие умений и навыков правильного выполнения упражнений;

— бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

— формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.

**Личностные результаты:**

**Гражданско-патриотического воспитания:**

— неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;

— готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

### **Духовно-нравственного воспитания:**

- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;
- неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

### **Физического воспитания:**

- понять ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Метапредметные результаты:**

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- базовые исследовательские действия:
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы;

### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

- 1) самоорганизация:
  - планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
  - выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль:
  - устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
  - корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Сроки реализации и режим, и форма занятий:**

Программа рассчитана на 1 год. Школьники участвуют в реализации данной дополнительной образовательной программы с 5 по 9 класс. Данная программа рассчитана на групповые занятия от 3 до 15 человек и индивидуальные занятия. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей и их диагноза от 30 до 40 минут один раз в неделю.

Общее число часов, отведённых на программу «Здоровье» - 9 класс - 34 часа, (один раз в неделю).

**Форма проведения:**

- курсы оздоровительной и спортивной направленности.

**Содержание программы (34 часа):**

- 1) Теоретический материал (4 часа)

Правила техники безопасности.

- 2) Практический материал по программе «Здоровья» включает в себя 5 разделов:

**1 раздел. Дыхательная гимнастика (6 часов):**

- Предупреждение простудных заболеваний.
- Развитие и укрепление мышц грудной клетки.
- Укрепление голосовых связок.
- Обучение правильному вдоху, выдоху.
- Очищение организма.
- Тренировка и адаптация организма к физическим нагрузкам.

**2 раздел. Общеукрепляющая гимнастика (6 часов):**

- Развитие координации движений.
- Формирование и развитие мелкой моторики рук.
- Обучение правильному вдоху и выдоху.
- Тренировка организма, адаптация к физическим нагрузкам.
- Укрепление мышц глазного яблока.
- Совершенствование защитных сил организма.
- Элементы самомассажа (обучение).

**3 раздел. Профилактика и коррекция нарушения осанки (6 часов):**

- Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
- Остановка процесса деформации позвонка.
- Совершенствование защитных свойств организма.
- Совершенствование навыков правильной осанки.
- Укрепление мышечно-связного аппарата голени, стоп.
- Исправление деформации и уменьшение имеющихся уплотнений сводов стоп.
- Развитие силы мышц стоп.
- Подвижность суставов.
- Обучение элементам самомассажа.

**4 раздел. Гимнастика для глаз (6 часов):**

- Укрепление мышц глазного яблока и глазодвигательных мышц.
- Снятия напряжения глаз.
- Элементы самомассажа (обучение).

**5 раздел. Кистевая гимнастика (6 часов):**

- Формирование и развитие мелкой моторики рук;
- Элементы самомассажа (обучение);
- Укрепление мышечно-связного аппарата рук;
- Подвижность суставов;

**Тематическое планирование курса «Здоровье» (9 класс)**

№ Раздела	Тема	Количество часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Связь с рабочей программой воспитания
-----------	------	------------------------	---------------------	-----------------------	---------------------------------------

1.	Вводный урок.	4	4	0	<p>Целевые ориентиры:</p> <p>Гражданское воспитание:</p> <p>Активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> <p>Патриотическое воспитание:</p> <p>Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.</p>
2.	«Дыхательная гимнастика» 9 класс	6		6	<p>Духовно-нравственное воспитание:</p> <p>. Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.</p> <p>Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов.</p> <p>Физическое воспитание:</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием,</p>

					развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).
3.	«Общеукрепляющая гимнастика» 9 класс	8		8	<p>Трудовое воспитание: Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.</p> <p>Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.</p> <p>Физическое воспитание: Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p>
4.	«Коррекция и нарушение осанки» 9 класс	6		6	<p>Ценности научного познания: Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументировано выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.</p> <p>Физическое воспитание: Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных</p>

					коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).
5.	«Гимнастика для глаза» 9 класс	6		6	<p>Экологическое воспитание: Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</p> <p>Физическое воспитание: Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).</p>
6.	«Кистевая гимнастика» 9 класс	4		4	<p>Духовно-нравственное воспитание: Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.</p> <p>Проявляющий уважение к жизни и</p>



					<p>достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов</p> <p>Физическое воспитание:</p> <p>. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).</p>
--	--	--	--	--	---

### Методическое обеспечение программы «Здоровье»

#### Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуализации предлагает учет возраста и заболевание ребенка.
- Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности.
- Принцип наглядности – показ, правильность выполнения физических упражнений.
- Принцип последовательности заключается в непрерывности, четкой дозированной, последовательности с чередованием нагрузки и отдыха.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает укрепление здоровья и лечение.

#### Методика:

Упражнения специально подобраны для определенного заболевания или нарушения, комплекс отрабатывается до автоматизма. Упражнения строго дозированы.

#### Медицинско-педагогические наблюдения, контроль состояния здоровья детей:

- При распределении детей учитываются данные медицинского осмотра, точный диагноз, оценка физического развития, самочувствие ребенка.
- Обследование по поводу отклонений в физическом развитии детей.
- Санитарно-гигиенические условия помещения, где проводятся занятия.
- Визуальное отслеживание состояния здоровья детей на занятиях (поведение, эмоции и т.д.)

#### Спортивный инвентарь:

Используется спортивный инвентарь:

1. Шведская стенка – используется для полосного и верхнего плечевого пояса, для коррекции, лечения нарушения осанки, сколиоза, растяжения мышечно-связочного аппарата.
2. Гимнастическая палка – используется при нарушении осанки, плоскостопии, укреплении мышечного корсета, снижения спазм.
3. Мягкие мячи – используются для точечного массажа кистей, рук, стоп, при плоскостопии, снижении спазм, для повышения мышечного тонуса.
4. Фитболы – используются при заболеваниях легких, опорно-двигательного аппарата, нормализуют перистальтику кишечника, улучшают отток лимфы и венозной крови.

### Список литературы:

1. Борисова Е.Н Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. – М.: Издательство «Глобус», 2007.
2. Вако М. Приветствие солнцу. – М., 2004.
3. Кашганова Т.В, Мамаева Е.Г Лечебная физическая культура. – М.: Издательство «Аркти», 2008.
4. Кашганова Т.В, Мамаева Е.Г, Сливина О.В Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Издательство «Аркти», 2007.
5. Моргунова О.Н Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж: Издательство «Учитель», 2005.
6. Попова С.Н Лечебная физическая культура. – М., 1998.
7. Стрельникова А. Дыхательная гимнастика. – М., 1994.
8. Умонская А.А Точечный массаж. – М.: Издательство ММИ имени Сеченова, 1994.
9. Чумакова Т.А, Сливина О.В – под общим редактированием Кашгановой Т.В – 2 изд.испр. и допол. «Развитие и воспитание» Москва «Аркти» 2007.
10. Фонарев М.И Справочник по детской лечебной физкультуре. – М., 1983.
11. Фонарев М.И, Фонарева Т.А ЛФК при детских заболеваниях. – М., 1981.