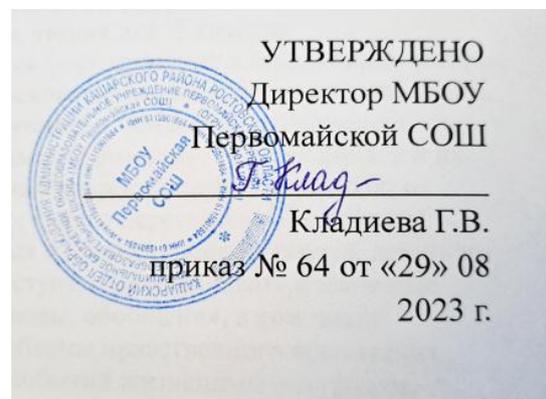


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по курсу
«В здоровом теле, здоровый дух!»
2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: **основное общее**

Класс: 9 класс

Количество часов: 34

Учитель: Омельницкая Ирина Владимировна

Категория: высшая квалификационная

Направленность: **спортивно-оздоровительная.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность создания учебной программы «В здоровом теле, здоровый дух» продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения страны. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Поэтому актуальным стало разработка программы внеурочной деятельности «Наше здоровье в наших руках», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Таким образом, перед современным учителем стоит важная задача — воспитание у обучающихся устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Эта задача может быть решена не только через учебный материал, заложенный в программу, но и через внеурочную деятельность.

Программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Цель программы:

Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни, профилактика возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической и игровой зависимости и расширение кругозора в области медицины

Задачи:

Образовательные задачи:

Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.

- повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»
- Дать обучающимся знания и обучить практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи в различных опасных для жизни ситуациях.

Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.

Развивающие задачи:

Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.

Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Совершенствовать логику мышления.

Оздоровительная:

формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;

создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;

управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных психотехник;

способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;

создание благоприятного микроклимата на занятии;

снятие перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;

профилактика вредных привычек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию,

4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей

деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности Осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные кружки.

Условия реализации программы

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, согласно требованиям ФГОС основного общего образования, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальная работа. Деятельность включает проведение экскурсий, акций, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов, выпуск стенгазеты и т.д. Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

В ходе реализации образовательной программы внеурочной деятельности «Наше здоровье в наших руках!» учащиеся должны *знать*:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, 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;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Форма организации занятий:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- трудовые дела.

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

На занятия внеурочной деятельности отводится один час в неделю, всего 34 часа.

В соответствии с календарным графиком МБОУ Первомайская СОШ и расписанием уроков на 2023-2024 учебный год программа изучения внеурочной деятельности «В здоровом теле, здоровый дух!» в 9 классе будет пройдена за 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	Введение. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная лекция
2.	Вредные привычки и их профилактика. Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - выставка рисунков; - конференция; - беседа; - лекция; - проект
3.	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Вирусы – внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис).	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект; - беседа
4.	Простудные заболевания. Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.). Закаливание организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - беседа; - проект; -

5.	Питание и здоровье. Неправильное питание – результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - игра; - практика
6.	Жилищные (бытовые) условия и здоровье. Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье.	Социальное творчество. Познавательная - круглый стол; - проект
7.	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект
8.	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - тренинг; - беседа; - проект

Тематический план (34 часа)

Учебная тема	Количество часов
ЗОЖ, его составляющие	1
Окружающая среда и здоровье человека	1
Курение: мы и наше потомство	1
Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка	1
Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	1
Правда об алкоголе	1
Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм	1
Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка	1
Наркотики: зависимость и последствия	1
Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	1
Последствия токсикомании на организм подростка	1
Вирусы – внутриклеточные паразиты	1
Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения	1
Распространение СПИДа в мире, стране, в Ростовской области	1
Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	1
Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.)	1
Закаливание организма	1
Создание буклета	1
Неправильное питание – результат болезней	1
Культура питания	1
Витамины круглый год	1

Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности	2
Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)	1
Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса	1
Биологические ритмы, их влияние на здоровье	1
Режим дня – залог здоровья	1
Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ	2
Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Введение			
1	5.09		ЗОЖ, его составляющие
2	12.09		Окружающая среда и здоровье человека
Вредные привычки и их профилактика			
3	19.09		Курение: мы и наше потомство
4	26.09		Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка
5	3.10		Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм
6	10.10		Правда об алкоголе
7	17.10		Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм
8	24.10		Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка
9	7.11		Наркотики: зависимость и последствия
10	14.11		Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании
11	21.11		Последствия токсикомании на организм подростка
Заболевания подростков, передающиеся половым путём			
12	28.11		Вирусы – внутриклеточные паразиты
13	5.12		Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения
14	12.12		Распространение СПИДа в мире, стране, в Ростовской области
15	19.12		Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)
Простудные заболевания			
16	26.12		Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.)
17	9.01		Закаливание организма
18	16.01		Создание буклета
Питание и здоровье			
19	23.01		Неправильное питание – результат болезней
20	30.01		Культура питания
21	6.02		Витамины круглый год
22	13.02		Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности
23	20.02		
Жилищные (бытовые) условия и здоровье			

24	27.02		Гигиена жилища
25	5.03		Жилищные болезни
Экология здоровья			
26	12.03		Химические и биологические загрязнения и болезни человека
27	19.03		Электромагнитные излучения и их воздействие на организм
28	2.04		Компьютер и здоровье человека
Болезни цивилизации			
29	9.04		Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)
30	16.04		Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса
31	23.04		Биологические ритмы, их влияние на здоровье
32	7.05		Режим дня – залог здоровья
33	14.05		Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ
34	21.05		Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ

СОГЛАСОВАНО:
 Протокол заседания
 педагогического совета
 МБОУ Первомайской СОШ
 от 29.08.2023 года № 1
 _____ /Кладиева Г.В./
 Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:
 Заместитель директора
 МБОУ Первомайской СОШ
 _____ /Зинченко А.И./