

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа с. Новое Мансуркино  
муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ГБОУ СОШ с.Новое Мансуркино)

Рассмотрена на заседании  
ШМО  
Протокол №1 от 30 августа  
2019 года

Согласована  
учителем, ответственным за  
воспитательную работу  
Шарафутдиновой З.Р.  
30 августа 2019 года

Утверждена  
директором ГБОУ СОШ с.  
Новое Мансуркино  
Валеевой Т.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 30  
августа 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровый образ жизни»  
5- 9 класс

Составил учитель:  
Нурутдинов Рамиль Рифгатович

## Программа кружка «Здоровый образ жизни» для 5-6 класса

### Пояснительная записка

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

Программа «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, составленных согласно принципу природосообразности.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка «Здоровый образ жизни» направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности школьников.

### Цели и задачи кружка

- сохранение здоровья детей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- получение знаний об организме человека и его функционировании;
- формирование основных навыков здорового образа жизни.

### Формы организации занятий

Для более эффективной внеклассной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

- \*проведение занятия в виде урока
- \*Беседы

«Что такое гигиена», «Культура питания: самые полезные продукты», «Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Берегите осанку», «Визит к стоматологу», «Начинаем утреннюю гимнастику», «Гигиена одежды», «Берегите зрение», «Лекарственные растения», «Овощи и фрукты- витаминные продукты», «Зубы и наше здоровье»

\*Акции:

- «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
- «Мир без наркотиков»;
- «Мы за ЗОЖ»;
- «Бегом от болезней!»;
- «Эстафета здоровья».

\*творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;
- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;
- Фотоконкурсы;
- Спортивные игры и соревнования;
- Дискуссии, «круглые столы»;
- День здоровья ( 7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма).

- просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
- встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки
- встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции)
- классные часы на нравственные темы
- тематические викторины, устные журналы
- выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек

*Учащиеся должны знать:*

- Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Правила ухода за кожей.
- Органы пищеварения.
- Золотые правила питания, полезные продукты.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде.
- Правила хорошего тона.
- Задачи оздоровительных пауз.
- Вопросы физического и духовного здоровья.
- Вопросы гигиены и питания, закаливания, строения человека и др.

*Учащиеся должны уметь:*

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.

- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

## Содержание

### **Гигиена и здоровье -14ч**

*Понятие о гигиене.* Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей. Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами. Режим дня, необходимость его соблюдения, активный и пассивный отдых, сон как эффективный отдых.

*Представление об инфекционных заболеваниях,* способы первичной «пассивной» защиты от инфекции.

*Поликлиника и больница.* Вызов врача на дом, специализация врачебных услуг, служба спасения.

*Медикаменты:* польза и вред, осторожное обращение с лекарствами.

***Вредные привычки в раннем возрасте 10 ч.*** Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни

### ***Экология и наше здоровье -8 ч.***

Что такое экология? Способы охраны природы, экологические связи в природе. Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем. Примеры экологических катастроф.

### **Как сделать сон полезным- 4ч**

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

### ***Питание и здоровье -16 ч***

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное

### ***Если хочешь быть здоров -7 ч***

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Подготовка и проведение праздника "Мы дружим с физкультурой и спортом".

### ***Наши зубы 5ч***

Зуб - это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум "чистка зубов"

### *Друзья с водой - 4ч*

Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды. Проводится анализ ситуации "Грязнуля". Обсуждение вопроса: Как надо правильно мыть руки (отношение к приему жидкости, в том числе воды.) Этикет за столом.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

кружка «Здоровый образ жизни»

68 часов

№	Тема	Кол-во	Дата
	<b>Гигиена и здоровье.</b>	<b>14</b>	
1,2	Твоё здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье?»	2	
3-4.	Настроение в школе. Как настроить себя на урок.	2	
5-6.	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	2	
7-9.	Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от	3	
10.	Режим дня, необходимость его соблюдения	1	
11-12.	Активный и пассивный отдых.	2	
13-14.	Представление об инфекционных заболеваниях, способы	2	
	<b><i>Вредные привычки в раннем возрасте</i></b>	<b>10</b>	
15-16.	Невидимые враги человека .Курение.	2	
17-18.	Невидимые враги человека .Алкоголь.	2	
19-21	Невидимые враги человека. Нецензурные слова.	3	
22	Антинарко — что это?	1	
23-24.	Я выбираю здоровье. Отказ от вредных привычек	2	
	<b>Экология и наше здоровье</b>	<b>8</b>	
25.	Вызов врача на дом	1	
26-27.	Осторожное обращение с лекарствами	2	
28-29.	Экологическое состояние природы и наше здоровье	2	
30-31.	Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем	2	
32.	Человек – часть природы.	1	
	<b><i>Как сделать сон полезным</i></b>	<b>4</b>	
33-34.	Сон - лучшее лекарство	2	
35-36	Если нарушается сон.	2	
	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>16</b>	
37-39.	Значение витаминов для организма человека.	3	
40-42.	Как следует питаться	3	
43-45.	Полезные пищевые продукты.	3	
46-48.	Процесс пищеварения, основные правила рационального питания.	2	

49-50.	Обработка пищевых продуктов.	2	
51.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
52.	Здоровая пища для всей семьи.	1	
	<b><i>Если хочешь быть здоров</i></b>	<b>7</b>	
53.	Как закаляться.	1	
54-55.	Обтирание и обливание	2	
56-57.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	
58.	Утренник «Мы дружим с физкультурой и спортом»	1	
59.	Папа мама и я спортивная семья.	1	
	<b><i>Дружи с водой</i></b>	<b>4</b>	
60-61.	Для чего нужна вода? В гостях у Чистюлькина.	2	
62-63.	Советы доктора Воды. «Воздух, мыло и вода – наши лучшие	2	
	<b><i>Наши зубы</i></b>	<b>5</b>	
64-65	Что такое зубы и почему они есть?	2	
66-67	Как сохранить улыбку здоровой	1	
68	Правила пользования зубной щеткой	1	

## Программа кружка «Здоровый образ жизни» для 7-8 класса

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; программы формирования универсальных учебных действий.

Учащиеся должны знать:

- содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
- об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений;
- пути формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

#### **Регулятивные УУД:**

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
5. *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.*

#### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.

3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *подробно пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.

2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.

3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Личностные УУД:**

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

#### **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;**

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Содержательные модули	Мероприятия	Формы реализации
Питание	Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания <b>Творческий проект «Классный завтрак»</b> формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания.	Классный час , Внеклассное мероприятие.

	<p>самостоятельная работа. развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания; Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуре и традициям других народов</p> <p><b>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»</b></p>	
Физическая активность	<p>Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа.</p> <p><b>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»</b></p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде. самостоятельная работа.</p>	Самостоятельная работа, внеклассная работа
Режим дня	<p>Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности. Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха. Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование и рациональное распределение учебных нагрузок и отдыха в период подготовке к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения</p> <p><b>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»</b></p> <p>развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня; формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.</p> <p><b>Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»</b></p> <p>развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня; развитие представления о резервах времени, факторах,</p>	самостоятельная работа , классный час

	<p>влияющих на эффективность деятельности; развитие интереса к чтению. развитие навыков планирования своего дня; формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p>	
Эффективная организация учебной деятельности	<p><b>Аналитическое занятие «Правила успешной учебы».</b> Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти <b>Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»</b></p>	Внеклассное мероприятие, классный час
Профилактика раннего наркотизма	<p>Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения. <b>Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»</b> представления о негативном влиянии курения на здоровье человека; представления о негативных социальных последствиях курения <b>Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»</b> Представления о негативном влиянии курения на организм человека; Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения</p>	Внеклассное мероприятие, классный час
Гигиена	<p>Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. <b>Проект-конструктор «Клуб косметон»</b> Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. <b>Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»</b></p>	Самостоятельная работа, внеклассное мероприятие
Взаимодействие с окружающими	<p><b>Аналитический проект «За компанию»</b> Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку; Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности; Коммуникативные навыки подростков, научится эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей. <b>Игра «Можно ли избежать конфликтов»</b></p>	Классный час, деловая игра

### 3. Тематическое планирование

№п/п	Содержание модуля	количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Модуль «Питание» 9 часов			
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	3 часа	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
2	Правила рационального здорового питания	3 часа	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	2 час	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1 час	Объяснять, какую роль играет завтрак в жизнедеятельности человека. Работать с различными источниками информации
Модуль «Физическая активность» 10 часов			
1	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	4 часа	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
2	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	3 часа	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
3	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	3 часа	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
Модуль «Режим дня» 14 часов			
1	Основные компоненты режима дня	3 часа	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
2	Навыки планирования своей деятельности в течении недели	3 часа	Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей,

			утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
3	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	3 часа	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2 часа	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
5	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»	3 часа	Разрабатывать рациональный режим каникулярного отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 7 часов			
1	Правила успешной учебы	3 часа	Знать правила рациональной организации своего рабочего времени
2	Эффективность организации учебной деятельности	2 часа	Объяснять, что влияет на эффективность организации учебной деятельности.
3	Секреты Мнемозины	2 часа	Рассказывать о негативных факторах, влияющих на развитие памяти
Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 11 часов			
1	Этапы развития зависимости от наркотиков	3 часа	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
2	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	3 часа	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
3	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	2 часа	Объяснять отрицательное воздействие курения на организм человека
4	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	2 часа	Анализировать отрицательное воздействие курения на организм человека

5	Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»	1 час	Рассказывать об ответственности человека за свое здоровье
Модуль «Гигиена» 13 часов			
1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	4 часа	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
2	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	4 часа	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка
3	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	3 часа	Объяснять и понимать негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
4	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	2 часа	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства
Модуль «Взаимодействие с окружающими» 4 часа			
1	Аналитический проект «За компанию»	2 часа	Рассказывать о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку
2	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1 час	Научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей
3	Подведение итогов	1 час	
	ИТОГО	68 часов	

## Программа кружка «Здоровый образ жизни» для 9 класса

Рабочая программа внеурочной деятельности в 9 классе «Здоровый образ жизни» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования .

**Цель курса:** сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

### Задачи

#### Образовательные:

- - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- - обучение ребенка самопознанию;
- - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- - обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- - обучение здоровому питанию;
- - формирование физической культуры личности;
- - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

#### Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

#### Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

На изучение каждого раздела отводится:

### 1. Здоровье, здоровый образ жизни

2. Обучение самопознанию
3. Межличностное общение
4. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев
5. Обучение навыкам семейной жизни.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

### **Результаты освоения курса «Здоровый образ жизни»**

#### **Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах,

образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стади), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

**Принципы реализации программы:**

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходится риск, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

### Тематическое планирование

9класс					
№	Тема	Часы	Содержание	Дата проведения по плану	Дата проведения факт.
<b>Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.-10 часов</b>					
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	2	Значение хорошего здоровья для общества		
2.	Продукты питания в разных культурах.	2	Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах		
3.	Традиции национальной кухни.	3	Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни:		
4.	Двигательный режим.	2	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.		
5.	Биологические ритмы организма.	1	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.		

6.	Утомление и переутомление.	2	1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.		
7	Условия труда и отдыха.	2	Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания.		

**Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ-7 часов**

8	Знание своего тела.	2	Индивидуальные особенности строения и развития человека		
9.	Осознание и признание себя	2	Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя  Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.		
10.	Самопознание через ощущение, чувство, образ	2	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и <u>авторитетов</u> , переживания отчуждения, и др.). Стресс, его <u>психологические</u> и <u>физиологические</u> проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.		
11.	Самоуважение и	1	Мои ценности. Я принимаю решения.  Положение личности в группе. Ролевые позиции в		

	самооценка.		группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между <u>мальчиками</u> и <u>девочками</u> .		
--	-------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ-14 часов**

12.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	2	Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой.		
13.	Базовые компоненты общения.	3	Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.		
14.	Виды и формы общения.	3	Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми		
15.	Виды и формы общения.	2	Правовые аспекты взаимоотношений между людьми		
16.	Отношения между мальчиками и девочками.	2	Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола		
17.	Отношения между мальчиками и девочками.	2	Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола		

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ-18

18.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	2	. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.		
19.	Безопасное поведение на дорогах.	2	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.		
20.	Факторы, приводящие к травматизму.	2	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице		
21.	Способы оказания доврачебной помощи.	3	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде		
22.	Безопасное поведение в транспорте.	2	Правила безопасного проезда в транспорте.  Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.		
23.	Экстремальные ситуации криминального характера.	2	Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах		
24.	Экстремальные ситуации аварийного характера.	3	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.		

25	Поведение в природной среде.	2	Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России		
----	------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ -11

26.	Почему люди употребляют ПАВ.	2	История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ.		
27	Аспекты курения	2	Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить.		
28	Последствия курения.	2	Просмотр видеофильмов.		
29	Влияние курения на потомство.	2	Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма		
30	Злоупотребление алкоголем	2	Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье.		
31	Привычка сохранять здоровье.	1	Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.		

#### Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

32	Близкие отношения и связанные с ними риски.	2	О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека.		
----	---------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

33	Семья, брак, функции семьи	3	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.		
34	Семейные стили воспитания	2	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей		
35	Защита творческих проектов.	1	Защита проектно-исследовательской работы.		
	Итого:	68			

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

#### **Здоровье, здоровый образ жизни**

##### ***Знать:***

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

##### ***Уметь:***

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания.

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежания утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

### **Обучение самопознанию**

#### ***Знать:***

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

#### ***Уметь:***

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния. Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

### **Межличностное общение**

#### ***Знать:***

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

**Уметь:**

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

**Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев****Знать:**

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

**Уметь:**

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.