

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города  
Жирновска  
Жирновского муниципального района Волгоградской области»**

Согласовано Заместитель директора по ВР <u>И.А.</u> Иванова И.А. « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Утверждаю. Директор МКОУ СШ с углубленным изучением отдельных предметов г. Жирновска <u>Н.В.</u> Курбанниязова Н.В. « <u>  </u> » <u>  </u> 2023 г.
---	--



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«ЗОЖ»**

**для**

**9 класса**

**г. Жирновск**

**2023-2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

**Актуальность.** В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа реализуется, в том числе и через внеурочную деятельность. Необходимость реализации образовательного курса «Здорового образа жизни» продиктована многими причинами. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. 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. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цель:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### **Задачи:**

#### **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### **Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***1. Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### ***2. Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков: Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела;

формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровый образа жизни» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

**Сроки реализации:** 4 года

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

## Календарно-тематическое планирование курса «Здоровый образа жизни»

Количество часов: 68 (2 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>Здоровый образ жизни (16 часов)</b>				
1-2	История видов спорта	2	2	
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1		1
4-5	Пьянство или Питие	2	1	1
6-7	Курить здоровье – здоровью вредить!	2	1	1
8-9	Тренируем ум	2		2
10-11	Проверяем свои способности (память, внимание)	2		2
12	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	1		1
13	Активный и пассивный отдых	1	1	
14-15	Спортивные игры	2		2
16	Веселый арбузник	1		1
<b>Культура потребления медицинских услуг (13 часов)</b>				
17	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	1		1
18	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1	1	
19-20	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	2	2	
21	Как избежать отравлений?	1		1
22	Первая помощь при отравлениях	1	1	



23	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка	1		1
24-25	Химическая зависимость Наркомания – знак беды	2	2	
26	Влияние спорта на здоровье человека	1	1	
27-28	Правила жизни	2	2	
29	Привычки и здоровье	1	1	
<b>Нравственное здоровье(15 часов)</b>				
30	Без друзей не обойтись!	1	1	
31	В гостях у народов России	1	1	
32-33	Права подростка и мировое сообщество	2	1	1
34	Внешний вид – залог здоровья	1		1
35	Я и закон	1		1
36	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	1	1	
37	Безопасное поведение на дороге	1		1
38	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	1	1	
39	Безопасное поведение в лесу	1		1
40	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	1	1	
41-42	Экскурсия “ Изменения в природе и в жизни человека”	2	1	1
43	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1	1	
44	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	1	
<b>Психическое и социальное здоровье(22 часов)</b>				
45	Хорошая ли у вас память?	1		1
46	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	1		1
47	Хорошо ли вы выглядите?	1		1

48	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1		1
49	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни	1		1
50	Здоровы ли вы душевно?	1		1
51	"Кто я?" Каким я хочу быть	1		1
52	Переутомление и утомление	1	1	
53-54	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого	2	2	
55	Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1	1	
56-57	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	2	2	
58-59	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	2	2	
60	Гиподинамия - что это такое?	1	1	
61	Что такое закаливание и как оно влияет на организм?	1	1	
62-63	Подвижные игры	2		2
64	Как сохранить достоинство	1	1	
65-66	Поезд здоровья	2		2
67-68	Резерв времени	2		
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>36</b>	<b>30</b>

## Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровый образа жизни»

**Класс: 9**

**Количество часов: 68 (2 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Здоровый образ жизни (16 часов)</b>			
1-2	История видов спорта	Беседа	познавательно - коммуникативный
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательно - развивающий
4-5	Пьянство или Питие	Занятие - версия	познавательно - исследовательский
6-7	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	регулятивно - познавательный
8-9	Тренируем ум	Ситуативный практикум	познавательно - исследовательский
10-11	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	познавательно - исследовательский
12	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	Ситуативный практикум	познавательно - развивающий
13	Активный и пассивный отдых	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
14-15	Спортивные игры	Соревнования, эстафеты	развивающий
16	Веселый арбузник	Викторина	познавательно - исследовательский
<b>Культура потребления медицинских услуг (13 часов)</b>			
17	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	Доклады обучающихся	познавательно - развивающий
18	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
19-20	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	познавательно - коммуникативный
21	Как избежать отравлений?	Занятие - версия	познавательно - исследовательский

22	Первая помощь при отравлениях	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
23	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка	Деловая игра	познавательно - развивающий
24-25	Химическая зависимость Наркомания – знак беды	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - исследовательский
26	Влияние спорта на здоровье человека	Беседа	познавательно - коммуникативный
27-28	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - развивающий
29	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	практический
<b>Нравственное здоровье(15 часов)</b>			
30	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	регулятивно - познавательный
31	В гостях у народов России	Беседа	познавательно - коммуникативный
32-33	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательно - исследовательский
34	Внешний вид – залог здоровья	Инсценировка	практический
35	Я и закон	Деловая игра	познавательно - развивающий
36	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	познавательно - коммуникативный
37	Безопасное поведение на дороге	Презентация	познавательный
38	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - исследовательский
39	Безопасное поведение в лесу	Тестирование	практический
40	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
41-42	Экскурсия “ Изменения в природе и в жизни человека”	Прогулка с элементами дискуссии	познавательно - исследовательский
43	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	Беседа	познавательно - коммуникативный
44	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	семинар	познавательно - развивающий
<b>Психическое и социальное здоровье(22 часов)</b>			
45	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	познавательно - исследовательский
46	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	познавательно - развивающий
47	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа	познавательно -

		Тестирование	коммуникативный
48	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа Тестирование	практический
49	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни	Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися	познавательно - исследовательский
50	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	практический
51	"Кто я?" Каким я хочу быть	Анкетирование	практический
52	Переутомление и утомление	Презентация	познавательно - развивающий
53-54	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
55	Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - коммуникативный
56-57	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - исследовательский
58-59	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	Беседа с элементами дискуссии	познавательный
60	Гиподинамия - что это такое?	Презентация с элементами дискуссии	познавательно - развивающий
61	Что такое закаливание и как оно влияет на организм?	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - коммуникативный
62-63	Подвижные игры	Спортивное соревнование	практический
64	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - коммуникативный
65-66	Поезд здоровья	Игровая программа по ЗОЖ	познавательно - исследовательский

### Ожидаемые результаты:

### Выпускник 9 класса должен научиться:

- обращаться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи
- знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача
- владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации

- знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств
- владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице

## **Список литературы:**

### **для учителя:**

1. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. / М.: Владос, 2004/
2. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/ Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.: ВАКО, 2008/
8. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
9. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
10. Классные часы на темы этикета. 5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
11. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
12. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

### **для обучающихся:**

1. Осеева, В. А. Лекарство / В.А. Осеева //Осеева, В.А. Волшебное слов/В.А. Осеева. -М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.
2. Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорека /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г.

3. Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
4. Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
5. Есеновский, М. Пуговица /М. Есеновский //Классики:лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.58-59.
6. Азизов, Э. С. Приоритеты личности и безопасный Интернет / Э. С. Азизов // Школьная библиотека. — 2012. — № 2-3. — С. 10-12 : фото  
*О влиянии цифрового мира на ребенка, правила поведения в Сети, обязательные условия безопасного Интернета предлагаемые самими детьми.*
7. Филонов, Михаил. Чёртова зелье / М. Филонов // Свет. — 2010. — № 9. — С. 76-78 :цв. ил.  
*История табака и табакокурения, влияние никотина на организм, борьба.*
8. Волков, Владимир. Прежде чем заводить такую привычку / В. Волков // Детская роман-газета. — 2013. — № 1. — С. 34 :цв. ил.  
*О вреде курения для здоровья девушек.*
9. Перекреститься до того, как грянет гром // Нарконет. — 2013. — № 8. — С. 53-59 : фот.цв.  
*В Новосибирске снят фильм на тему наркозависимости. Режиссёр и автор-сценария — протоиерей Александр Новопашин. О фильме, впечатления от просмотра, рассказ о съёмках.*
10. Константинов, А. П. Экология и здоровье: опасности мифические и реальность / А. П. Константинов, И. Н. Костин // Экология и жизнь. — 2012. — № 7. — С. 82-85  
*Экология человека и его здоровье.*
11. Засыпкин, И. В. Методика в историческом развитии физической культуры для оздоровления молодежи и школьников / И. В. Засыпкин, А. А. Ласкин // Защити меня. — 2012. — № 2. — С. 10-16  
*Статья о развитии физической культуры и спорта для детей и молодёжи в России.*
12. Погодаева, Е. Почему мы едим вредные продукты. Опыт научной работы учащихся 8-го класса / Е. Погодаева, Т. Маршалкина, А. Красноярова // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. — № 3. — С. 30-37 : граф.