


ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»

Курского района Курской области

| | | |
|--|---|---|
| <p>Рассмотрено на заседании МО учителей ИЗО, музыки, технологии, физической культуры, ОБЖ протокол № 1 <u>от 30.08.2023 г.</u> Руководитель МО _____ Е.И. Субочева</p> | <p>Принято на заседании Педагогического совета протокол № 1 <u>от 30.08.2023 г.</u></p> | <p> Утверждаю Директор школы-интерната _____ А.П.Беликов Приказ № 78 <u>от 30.08.2023 г.</u></p> |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровый образ жизни»

9 класс

2023-2024 гг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Здоровый образ жизни» нацелен помочь подросткам противостоять отрицательному давлению социальной среды; подготовить подростков к принятию разумных решений.

Программа внеурочной деятельности будет способствовать формированию здорового образа жизни подростков и познакомит с системой адаптации в окружающей среде.

Программа логически продолжает программный материал Н.И.Сонина «Биология. Человек и его здоровье», расширяя и углубляя знания учащихся о приемах сохранения здоровья, преодоления инерции вредных привычек. Важно, чтобы сам процесс обучения способствовал этому, поэтому при проведении занятий необходимо учитывать следующие требования валеологии

Цель программы:

– научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек.
- Сформировать через активную деятельность здоровый организм ученика, его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

Применяемые технологии и методы обучения:

Для достижения поставленных целей использую современные технологии личностно-ориентированного, развивающего, коммуникативного, здоровьесберегающего обучения; технологии критического мышления, частично-поисковой и исследовательской деятельности.

Методы обучения: учебная дискуссия, работа с книгой, видеометод, метод обучающей игры, проблемного изложения материала, частично-поисковый, исследовательский, объяснительно-иллюстративный, метод наблюдения, самоконтроля и самооценки.

Форма проведения занятий.

Курс требует несколько отличной от общепринятой в школе формы проведения занятий.

Это могут быть:

- тренинги,
- практикумы,
- защита исследовательских проектов,
- упражнения, игра,
- анкетирование,
- конференции и семинары,
- интервью,
- быстрый круг,
- дискуссии.

Форма внеурочной деятельности – общественно-полезная практика.

Планируемые результаты освоения учебного курса Формирование универсальных учебных действий

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.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю (34 часа в год).

Содержание программы:

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.

| Разделы курса внеурочной деятельности | Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации курса внеурочной деятельности | Виды деятельности обучающихся |
|---------------------------------------|--|---|---|
| Питание | Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания Творческий проект «Классный завтрак» формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания. 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 | Проведение инструктажей по технике безопасности. Познавательные игры Развивающие игры Практическое занятие. индивидуальная, групповая, выставка, творческий конкурс. практические работы, мини проекты, изготовление поделок. | Оценить свои достижения в реализации проекта. Работать в паре. Защита проектов. Внеклассное мероприятие. Творческий проект «Классный завтрак» |

| | | | |
|-----------------------|--|---|--|
| | <p>других народов</p> <p>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»</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.</p> <p>Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках</p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.</p> <p>Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа.</p> <p>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться» развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде.</p> | <p>Познавательные игры</p> <p>Развивающие игры</p> <p>Практическое занятие индивидуальная, групповая, выставка, творческий конкурс.</p> <p>практические работы, мини проекты, изготовление поделок.</p> | <p>Оценить свои достижения в реализации проекта.</p> <p>Работать в паре.</p> <p>Защита проектов.</p> <p>Самостоятельная работа, внеклассная работа</p> <p>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»</p> |
| 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 подготовки к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения</p> <p>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения» развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;</p> <p>формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.</p> | <p>опыты и практические работы, экологические проекты, изготовление поделок из природных материалов, экскурсии и прогулки в природу, разработка и создание экознаков, знакомство с определителями, гербаризация, составление памяток, защита проектов</p> | <p>Самостоятельная работа, Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»</p> <p>Оценить свои достижения в реализации проекта.</p> <p>Работать в паре.</p> <p>Защита проектов.</p> <p>Аналитиче</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное» развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня; развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности; развитие интереса к чтению. развитие навыков планирования своего дня; формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p> | | ский проект «Каникулы дело серьёзное» |
| Эффективная организация учебной деятельности | <p>Аналитическое занятие «Правила успешной учебы». Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»</p> | <p>индивидуальная, групповая, выставка, творческий конкурс. практические работы, мини проекты, изготовление поделок.</p> | <p>Оценить свои достижения в реализации проекта. Работать в паре. Защита проектов.</p> |
| Профилактика раннего приема наркотиков | <p>Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения. Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина» представления о негативном влиянии курения на здоровье человека; представления о негативных социальных последствиях курения Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье» Представления о негативном влиянии курения на организм человека; Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения</p> | <p>Познавательные игры Развивающие игры Практическое занятие опыты и практические работы, экологические проекты, изготовление поделок из природных материалов, составление памяток, защита проектов</p> | <p>Оценить свои достижения в реализации проекта. Работать в паре. Защита проектов. Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»</p> |
| Гигиена | <p>Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. Проект-конструктор «Клуб косметон» Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать</p> | <p>Познавательные игры Развивающие игры</p> | <p>Самостоятельная работа, внеклассное мероприятие</p> |

| | | | |
|------------------------------|---|--|---|
| | гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. Исследовательский проект « От чего зависит работоспособность» | Практическое занятие | Оценить свои достижения в реализации проекта. Защита проектов. |
| Взаимодействие с окружающими | Аналитический проект «За компанию» Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку; Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности; Коммуникативные навыки подростков, 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. Игра «Можно ли избежать конфликтов» | Познавательные игры Развивающие игры Практическое занятие <i>Практическая работа:</i> Выступление перед зрителями. Экологические проекты. | Оценить свои достижения в реализации проекта. Защита проектов. Аналитический проект «За компанию» деловая игра |

Учебно - тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | Количество часов с учетом рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|-----------------------|------------------|--|--|
| 1 | Питание | 4 | 2 | http://spo.1september.ru/urok/ http://lesgaft-notes.spb.ru/ |
| 2 | Физическая активность | 5 | 3 | |
| 3 | Режим дня | 6 | 6 | |

| | | | | |
|---|--|-----------|-----------|---|
| 4 | Эффективная организация учебной деятельности | 4 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 5 | Профилактика раннего приема наркотиков | 6 | 5 | |
| 6 | Гигиена | 5 | 3 | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 7 | Взаимодействие с окружающими | 4 | 4 | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| | ВСЕГО | 35 | 27 | |

Календарно-тематическое планирование «Здоровый образ жизни»

| № п/п | Наименование раздела и темы | Кол.ча сов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|---|------------|---------------|---------------|
| | Модуль «Питание» 4 ч. | | | |
| 1 | Пища и ее роль в жизнедеятельности человека | 1 ч | | |
| 2 | Правила рационального здорового питания | 1 ч | | |
| 3 | Исследование «Почему нужен завтрак» | 1 ч | | |

| | | | | |
|----------|--|-----|--|--|
| 4 | Творческий проект «Классный завтрак» | 1 ч | | |
| | Модуль «Физическая активность» 5 ч. | | | |
| 5 | Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок | 1 ч | | |
| 6 | Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта | 1 ч | | |
| 7 8 | Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться» | 2 ч | | |
| | Модуль «Режим дня» 6 ч. | | | |
| 9 | Основные компоненты режима дня | 1 ч | | |
| 10 | Навыки планирования своей деятельности течении недели | 1 ч | | |
| 11 | Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение | 1 ч | | |
| 12 | Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения» | 1 ч | | |
| 13 14 | Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное» | 2 ч | | |
| | Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 4 ч. | | | |
| 15 | Правила успешной учебы | 1 ч | | |
| 16 | Эффективность организации учебной деятельности | 1 ч | | |
| 17 | Секреты Мнемозины | 1 ч | | |
| | Модуль «Профилактика раннего приема наркотиков» 6 ч. | | | |
| 18 | Этапы развития зависимости от наркотиков | 1 ч | | |
| 19 | Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека | 1 ч | | |

| | | | | |
|-------|---|-----------|--|--|
| | | | | |
| 20 | Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения | 1 ч | | |
| 2122 | Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина» | 2 ч | | |
| 23 | Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье» | 1 ч | | |
| | Модуль «Гигиена» 5 ч. | | | |
| 24 | Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур | 1ч | | |
| 25 | Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков | 1 ч | | |
| 2627 | Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга. Негативные последствия курения и употребления алкоголя на внешность человека. | 1 ч 1ч | | |
| 28-29 | Исследовательский проект « От чего зависит работоспособность» | 2 ч | | |
| | Модуль «Взаимодействие с окружающими» 4 ч. | | | |
| 30-31 | Аналитический проект «За компанию» | 2ч | | |
| 32-34 | Игра «Можно ли избежать конфликтов» | 2ч | | |
| | Подведение итогов года | 1ч | | |

