

## 1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе методических рекомендаций комплексной программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» в условиях реализации ФГОС основного общего образования, 2 часть/Богачёва Е.А Панченко С.А.;БеоИРО.-Белгород: Изд-воОООИПЦ»Политерра»,2018.-33с.

Рабочая программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья. Воспитание здорового человека, здоровьеориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П. Павлова, Л.С. Выготского, модели управления школой здоровья В.Н. Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От ее формирования напрямую зависит полнота использования человеком ресурсов своего здоровья. Рабочая программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья.

Рабочая программа «Уроки здоровья» определяет минимальный объем содержания внеурочной деятельности в 9 классах.

Принципы рабочей программы:

- отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;

- целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;

- комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;

- приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;

- ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;

- стратегическая ориентация на формирование здоровьеориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;

- обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Цель программы:** воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

**Задачи программы:**

- сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического,

духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;

- сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
- сформировать готовность придавать здоровьесориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Виды деятельности: проблемно – ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии.

Отбор содержания проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно-деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, лично и общественно значимой здоровьесориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа курса «Уроки здоровья» рассчитана на учащихся 9 классов на 34 часа. Обучение проводится по 9 модулям, каждый из которых, основываясь на знаниях и умениях, полученных на предыдущем этапе обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

## 2. Тематический план внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 9 классов

№	Наименование модуля	Количество часов
1	Введение	1
2	Модуль 1. Самопознание и самооценка	2
3	Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми	4
4	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4
5	Модуль 4. Физическая активность	4
6	Модуль 5. Питание	4
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4
9	Модуль 8. Семейные ценности	4
10	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа	4
11	Итоговое занятие	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3.Содержание курса

<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>	
<u>Узнаю себя</u>	<p>Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.</p> <p>Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе.</p> <p>Направление личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля.</p> <p>Представление о психологии пола, гендерных позициях.</p>
<u>Эмоции и чувства</u>	<p>Эмоциональная интеллигентность.</p> <p>Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.</p> <p>Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.</p>
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>	
<u>Я с ровесниками и взрослыми</u>	<p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.</p> <p>Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения</p> <p>Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений</p>
<u>Эффективная коммуникация</u>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях</p>
<u>Социальные стереотипы.</u>	<p>Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.</p>
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>	
<u>Компетентность в вопросах здоровья</u>	<p>Ответственность общества за здоровье населения.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды</p>
<u>Рациональная организация труда и отдыха</u>	<p>Тайм-менеджмент и здоровье</p> <p>Физический труд- необходимое условие развития организма</p> <p>Рациональные способы усвоения учебной информации.</p> <p>Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.</p> <p>Самоанализ физического и психического состояния.</p> <p>Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов,</p>

	тренировок, соревнований.
<u>Гигиена и профилактика заболеваний</u>	<p>Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.</p> <p>Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.</p> <p>Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.</p> <p>Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения.</p> <p>Тестирование на ВИЧ/СПИД.</p> <p>Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей</p>
<u>Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)</u>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы</p>
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>	
<u>Физическая культура как средство укрепления здоровья</u>	<p>Фитнес</p> <p>Последствия гиподинамии</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка</p>
<u>Физкультура и спорт</u>	<p>Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы</p> <p>Оценка собственной физической формы</p>
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>	
<u>Питание и личное здоровье</u>	<p>Плюсы и минусы диет</p> <p>Что происходит с пищей в организме?</p> <p>Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний</p> <p>Критическое восприятие информации о пище</p> <p>Приготовление пищи в домашних условиях</p> <p>Болезни питания, анорексия, ожирение.</p> <p>Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).</p>
<u>Производство, обработка и распределение продуктов</u>	<p>Промышленные технологии производства пищи</p> <p>Влияние пищевой промышленности на окружающую среду</p>

<u>питания</u>	Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>	
<u>Безопасный Интернет</u>	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма.</b>	
<u>Причины несчастных случаев.</u> <u>Предупреждение несчастных случаев</u>	Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.  Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.
<u>Предупреждение насилия</u>	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений
<u>Первая помощь пострадавшему</u>	Первая помощь пострадавшему
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>	
<u>Я в семье</u>	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать  Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.
<u>Моя семья</u>	Близкие отношения, и риски, связанные с ними.  Права человека. Сексуальные и репродуктивные права
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>	
<u>Окружающая среда и здоровье</u> <u>Мой вклад в здоровье окружающей среды</u>	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.  Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди.  Опустынивание. Глобальное снижение биологического разнообразия. Ресурсный кризис.  Моя ответственность за состояние среды

## **5. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья»**

В рабочей программе «Уроки здоровья» прослеживается последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. В рабочей программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным знанием о здоровье и отношении к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

*Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

*Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

## **6. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению программы**

### **Список используемой литературы**

1. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьеориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. – 2008. – № 2. – С. 62–73.
2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным: Альбом-задачник / Л.П. Анастасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский. – М.: Вентана Граф, 2007.
3. Богачева, Е.А. Обучение здоровому образу жизни на основе формирования навыков. – «Вестник БелИРО», научно-метод. журнал ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». – 2016. – №1. – С.90-100.
4. Богданова О.С., Калинина О.Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками: Пособие для учителей / О.С. Богданова, О.Д. Калинина. – М.: Просвещение, 2012.

### **Специальное сопровождение (оборудование):**

- компьютер; проекционное оборудование; доступ в Интернет;
- учебно-лабораторное оборудование (микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр);
- плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.);
- необходимый реквизит для практических и проектных работ.

**7. Календарно-тематическое планирование по курсу "Уроки здоровья"**  
**9 класс**

№ п/п	Дата		Раздел/тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	9Б	9Г		
1	05.09	05.09	Введение	Беседа с учащимися «Для чего нужны уроки здоровья»
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>				
2	12.09	12.09	<u>Узнаю себя</u>	Беседа на тему: «Представление о психологии пола, гендерных позициях»
3	19.09	19.09	<u>Эмоции и чувства</u>	Беседа на тему: «Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом». Разработка рекомендаций профилактики стресса
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>				
4	26.09	26.09	<u>Я с ровесниками и взрослыми</u>	Имитационно-игровые ситуации. Мужские и женские обязанности. Основы взаимоотношения полов. Любовь и романтические отношения
5	03.10	03.10	<u>Эффективная коммуникация</u>	Беседа. Поведенческие риски, опасные для здоровья.
6	17.10	17.10	<u>Эффективная коммуникация</u>	Тренинг «Построение модели поведения в конфликтных ситуациях»
7	24.10	24.10	<u>Социальные стереотипы.</u>	Беседа. Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>				
8	31.10	31.10	<u>Компетентность в вопросах здоровья</u>	Изготовление буклетов. Участие в создании здоровьесберегающей среды
9	07.11	07.11	<u>Рациональная организация труда и отдыха</u>	Разработка рекомендаций. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.
10	14.11	14.11	<u>Гигиена и профилактика заболеваний</u>	Практическая работа. Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.
11	28.11	28.11	<u>Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)</u>	Беседа. Разработка презентаций. Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>				
12	05.12	05.12	<u>Физическая культура как средство укрепления здоровья</u>	Беседа. Фитнес
13	12.12	12.12	<u>Физическая культура как средство укрепления здоровья</u>	Беседа. Последствия гиподинамии

14	19.12	19.12	<u>Физическая культура как средство укрепления здоровья</u>	Доклад учащихся. Физическое развитие и физическая подготовка
15	26.12	26.12	<u>Физкультура и спорт</u>	Анкетирование. Оценка собственной физической формы
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>				
16	09.01	09.01	Питание и личное здоровье	Игра «Научная лаборатория». Плюсы и минусы диет
17	16.01	16.01	Питание и личное здоровье	Разработка рекомендаций. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).
18	23.01	23.01	<u>Производство, обработка и распределение продуктов питания</u>	Беседа. Влияние пищевой промышленности на окружающую среду
19	30.01	30.01	<u>Производство, обработка и распределение продуктов питания</u>	Беседа. Доклад учащихся. Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>				
20	06.02	06.02	<u>Безопасный Интернет</u>	Разработка презентаций. Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет
21	13.02	13.02	<u>Безопасный Интернет</u>	Разбор ситуаций. Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность
<b>Модуль 7. Безопасное поведение.</b>				
<b>Предупреждение несчастных случаев и травматизма.</b>				
22	27.02	27.02	<u>Причины несчастных случаев.</u> <u>Предупреждение несчастных случаев</u>	Разработка буклетов. Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.
23	06.03	06.03	<u>Предупреждение насилия</u>	Разбор ситуаций. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений
24	13.06	13.06	<u>Первая помощь пострадавшему</u>	Ролевая игра. Первая помощь пострадавшему
25	20.06	20.06	<u>Первая помощь пострадавшему</u>	Разработка буклетов. Первая помощь пострадавшему
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>				
26	27.06	27.06	<u>Я в семье</u>	Беседа. Работа в группах. Разбор ситуаций. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать
27	03.04	03.04	<u>Моя семья</u>	Беседа. Права человека. Сексуальные и репродуктивные права



**Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа**

28	17.04	17.04	<u>Окружающая среда и здоровье</u> <u>Мой вклад в здоровье окружающей</u> <u>среды</u>	Доклад учащихся Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.
29	24.04	24.04	<u>Окружающая среда и здоровье</u> <u>Мой вклад в здоровье окружающей</u> <u>среды</u>	Беседа. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди.
30	15.04	15.04	<u>Окружающая среда и здоровье</u> <u>Мой вклад в здоровье окружающей</u> <u>среды</u>	Разработка проектов. Моя ответственность за состояние среды
31	22.04	22.04	<u>Итоговое занятие</u>	Подготовка и защита проектов по теме: "Уроки здоровья"