

Ростовская область Кашарский район п. Индустриальный
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Индустриальная средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор
МБОУ Индустриальной СОШ
Приказ от 31.08.2022 № 71
Скоарева М.В. /Скоарева М.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Культура здорового образа жизни.
Здоровое питание»

Уровень общего образования (класс)

Внеурочная деятельность 9 класс

Количество часов: 35

Учитель Огиенко Любовь Евгеньевна

Программа разработана на основе образовательной программы ФГОС:
внеурочной деятельности (под редакцией О.Ф.Жуков; М.И.Лукьянова)
2019г.

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Федеральный Закон От 29.12.2012 N 273-ФЗ (Ред. От 14.07.2022) "Об Образовании В Российской Федерации" (С Изм. И Доп., Вступ. В Силу С 25.07. 2022

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

С изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ
Индустриальная СОШ на 2022-2023 учебный год

Учебный план МБОУ Индустриальная СОШ на 2022-2023 учебный год

Календарный учебный график МБОУ Индустриальная СОШ на 2022-2023 учебный год

Содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования последствий поведения человека. Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

Место внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» в учебном плане

Согласно учебному плану на проведение занятий в 9-м классе выделяется 1 час в неделю - всего 35 часов.

Государственная политика России направлена на повышение уровня здоровьесбережения населения. Термин «здоровьесбережение» стал общепринятым. Он включает систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшение здоровья участников образовательного процесса. Прежде чем говорить о здоровьесберегающих технологиях, необходимо дать определение здоровью и здоровому образу жизни, а также объяснить актуальность данной проблемы. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей, способствующее эмоциональному благополучию, а также профилактике болезней и несчастных случаев. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: - отказ от вредных привычек; - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - закаливание; - личная гигиена; - положительные эмоции; - высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения, он лишь на 10% связан с последним фактором, на 20% обусловлен генетическими факторами, на 20% его определяют экологические условия и на 50% – условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должна стать сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, принятию ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. Главной

целью образования всегда считалось развитие умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научнотехнического прогресса неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья учащихся. Статистика свидетельствует, что многие выпускники школ помимо аттестата за год учебы приобретают целый «букет» хронических заболеваний. По данным исследований, у обучающихся не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Многие подростки и выпускники общеобразовательных школ имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, определяющих здоровье, о компонентах здорового образа жизни. Проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи является на сегодняшний день наиболее актуальной. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья наших детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений. Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма, когда он здоров и когда появляются какие-либо заболевания. Здоровый образ жизни может вести не только здоровый, но и больной человек, что позволяет ему сохранить свою активность, продлить жизнь. Сегодня неотъемлемые составляющие здорового образа жизни – спорт, зарядка, физическая культура – занимают у школьников пока еще последние позиции. Мешает заниматься своим здоровьем лень и отсутствие времени, есть уверенность, что болезни не грозят. Здоровье воспринимается старшеклассниками как данность. Отсутствует установка на здоровье. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся напрямую касается учебно-воспитательного процесса. В последние годы значительно ухудшилось здоровье школьников. Статистика показывает, что за период обучения число здоровых детей сокращается в несколько раз. За последние годы наблюдается тенденция роста числа детей с функциональными отклонениями в состоянии здоровья. I место занимает ОРВИ (вспышка заболеваемости зависит от эпидемической обстановки в области). II место занимают болезни органов желудочно-кишечного тракта. III место занимает синдром вегетативной дисфункции (влияет стресс во время нервных перегрузок). Не последнюю роль в усугублении состояния здоровья обучающихся играет малоподвижный образ жизни (увлечение компьютерными играми, социальными сетями и т.д.). На базе нашего учебного заведения действует общежитие, в котором проживают дети из области. Основной целью нашей работы является сохранение жизни и здоровья обучающихся, где первостепенной задачей выступает формирование здорового образа жизни. Особенность воспитательной работы в общежитии заключается в том, что она проходит во второй половине дня. В связи с этим важно научить воспитанников рационально распределять свое время для того, чтобы избежать физических и психологических перегрузок, привить навыки здорового образа жизни, сформировать ценностное отношение к своему здоровью. В основе нашей работы лежат следующие аспекты здорового образа жизни: - укрепляющий здоровье жизненный режим, пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузками; - физическая культура и занятия спортом; - рациональное питание; - гармоничные отношения между людьми; - правильное сексуальное поведение; - личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта; - негативное отношение к вредным привычкам (употреблению табака, спиртного и т.п.). Для формирования у старшеклассников берегающего отношения к здоровью и знаний о здоровом образе жизни нами была составлена программа внеклассных мероприятий «Основы здорового образа жизни» по оздоровлению обучающихся путем пропаганды здорового образа жизни и привлечения их к занятиям физкультурой и спортом. Все мы взрослые ответственны за воспитание подрастающего поколения. Основы воспитания и развития личности, в первую очередь, формируются в семье. Наиболее системно и

последовательно воспитание происходит в сфере образования. Система школьных воспитательных мероприятий является содержательной основой сохранения здоровья. Здоровый образ жизни у человека должен целенаправленно и постоянно формироваться с раннего возраста не смотря на жизненные кризисы или другие экстремальные ситуации. Только при этом условии ЗОЖ будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Культура здорового образа жизни» является формирование следующих умений:

- осуществлять нравственный выбор на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности, жизни во всех ее проявлениях;
- осознавать взаимосвязь телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;
- обладать положительной мотивацией к действиям по развитию своей экологической грамотности; осознанному отказу от вредных привычек; самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов; формированию культуры здорового и экологически безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Культура здорового образа жизни» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- называть принципы работы в команде (мягкое управление, сотрудничество и взаимопомощь для достижения общей цели); объяснять сущность ненасильственного общения и демонстрировать его в модельных ситуациях; вести диалог;
- называть существенные особенности конструктивной критики; применять способы аргументации (рассуждение, научное доказательство, ссылку на опыт, традиции, авторитетное мнение, здравый смысл);
- применять способы нейтрализации логических ошибок, уловок – манипуляций, устранять их; распознавать недостоверную информацию по ее существенным признакам;
- рефлексировать опыт досугового и проблемно – ценностного обсуждения актуальных вопросов экологической безопасности и здоровья;
- перечислять правила спора и обосновывать их целесообразность;

Познавательные УУД:

- приводить примеры применения экологической познавательной модели для выявления экологических рисков человека в информационной среде;
- схематично представлять модель успешного общения современного человека и комментировать ее;
- собирать необходимую информацию в библиотеке, Интернете; делать выписки с библиографическими ссылками;
- перечислять требования к просветительскому проекту; называть существенные отличия доказательства и убеждения; применять доказательство и убеждение при выполнении проекта;
- проводить оценку результатов проекта, его общественную экспертизу.

Коммуникативные УУД:

- называть существенные признаки дискуссии, составлять ее сценарий и организовывать ее; в дискуссии аргументировать свою точку зрения;
- называть фразы, недопустимые во время спора; называть способы предупреждения конфликта и выхода из него;

- применять принципы работы в команде в жизненных ситуациях;
- представлять информацию в виде тезисов;
- формулировать мысль, представлять ее публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу.

Содержание программы

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Двигательный режим. Биологические ритмы организма. Утомление и переутомление. Условия труда и отдыха.

Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.

Знание своего тела. Осознание и признание себя. Самопознание через ощущение, чувство, образ. Самоуважение и самооценка.

Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками.

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Безопасное поведение на дорогах. Факторы, приводящие к травматизму. Способы оказания доврачебной помощи. Безопасное поведение в транспорте.

Экстремальные ситуации криминального характера. Экстремальные ситуации аварийного характера. Поведение в природной среде.

Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ.

Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения. Последствия курения. Влияние курения на потомство. Злоупотребление алкоголем. Привычка сохранять здоровье.

Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ Семья, брак, функции семьи

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Здоровье, здоровый образ жизни.	7 часов
2.	Раздел 2. Обучение самопознанию.	4 часа
3.	Раздел 3. Правила межличностного общения.	6 часов
4.	Раздел 4. Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	8 часов
5.	Раздел 5. Профилактика пав-зависимостей.	6 часов
6.	Раздел 6. Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание	3 час
	Итого	34 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/тема	Дата проведения	
		план	факт
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	01.09	
2.	Продукты питания в разных культурах.	08.09	
3.	Традиции национальной кухни.	15.09	
4.	Двигательный режим.	22.09	
5.	Биологические ритмы организма.	29.09	
6.	Утомление и переутомление.	06.10	
7.	Условия труда и отдыха.	13.10	
8.	Знание своего тела.	20.10	
9.	Осознание и признание себя	27.10	
10.	Самопознание через ощущение, чувство, образ	10.11	
11.	Самоуважение и самооценка.	17.11	
12.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	24.11	
13.	Базовые компоненты общения.	01.12	
14.	Виды и формы общения.	08.12	
15.	Виды и формы общения.	15.12	
16.	Отношения между мальчиками и девочками.	22.12	
17.	Отношения между мальчиками и девочками.	29.12	
18.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	12.01	
19.	Безопасное поведение на дорогах.	19.01	
20.	Факторы, приводящие к травматизму.	26.01	
21.	Способы оказания доврачебной помощи.	02.02	
22.	Безопасное поведение в транспорте.	09.02	
23.	Экстремальные ситуации криминального характера.	16.02	
24.	Экстремальные ситуации аварийного характера.	02.03	
25.	Поведение в природной среде.	09.03	
26.	Почему люди употребляют ПАВ.	16.03	
27-28	Аспекты курения	23.03 06.04	
29.	Последствия курения.	13.04	
30.	Влияние курения на потомство.	20.04	
31.	Злоупотребление алкоголем	27.04	
32-33	Привычка сохранять здоровье.	04.05 11.05	
34.	Семья, брак, функции семьи	18.05	
35.	Семья, брак, функции семьи	25.05	

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Н.В. Резникова /Резникова Н.В./
31.05 2022 года

