

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности,  
«Школа здоровья» для учащихся 9 класса  
основного общего образования**

Направление внеурочной деятельности: социальное.

Форма внеурочной деятельности: кружок.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Личностными результатами освоения курса являются следующие умения:*

- ✓ Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение:
    - осознавать современное многообразие типов мировоззрения, общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире;
    - с учетом этого многообразия постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
  - учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения.
- 
- ✓ Учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и извлечения жизненных уроков.
  - ✓ Осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам.
  - ✓ Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования.
  - ✓ Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям.
  - ✓ Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих. Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.

**Метапредметные результаты,** включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия:

- ✓ **Самостоятельно** обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.
- ✓ Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- ✓ Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- ✓ Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.
- ✓ Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).
- ✓ Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- ✓ Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).
- ✓ Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.
- ✓ В ходе представления проекта давать оценку его результатам.
- ✓ Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
- ✓ Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.

- ✓ Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).
- ✓ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:
  - давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
  - осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений;
  - обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом.

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

#### **Обучающиеся научатся:**

- ✓ Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
- ✓ Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.
- ✓ Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.
- ✓ Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.
- ✓ Самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- ✓ Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.
- ✓ Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- ✓ В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- ✓ Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- ✓ Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- ✓ Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа «Школа здоровья» для учащихся 9-ых классов посвящена одной из главных проблем – сохранению здоровья у подрастающего поколения, поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие вопросы. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Программа реализована в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом для обучающихся 9 классов, рассчитана на 17 часов (1 час в неделю)

### **Введение**

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”.  
Пути формирования здорового образа жизни.

### **Вредные привычки, их профилактика.**

Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. *Практическая работа* “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”. Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом-венерологом. Токсикомания. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании.

### **Заболевания подростков, передающиеся половым путём**

Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия. Понятие о “болезнях поведения” (*гонорея, сифилис*), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

### **Причины нарушения здоровья .**

Окружающая среда и здоровье человека. Неправильное питание - результат болезней. Компьютер и здоровье человека.

### **Сохранение здоровья**

Закаливание организма. Культура питания. Витамины - круглый год.. Режим дня - залог здоровья.

### **Первая медицинская помощь**

Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях. *Практическая работа* “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка.

### **Обобщение: “За здоровый образ жизни”**

### **Формы организации и виды деятельности:**

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа). В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания. На каждом уроке педагог может совершать такие действия по воспитанию, как

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

### Тематическое планирование

| №<br>п/п                                                           | Тема занятия                                                                                              | Виды деятельности                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Введение (1 час)</b>                                            |                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
| 1                                                                  | Пути формирования здорового образа жизни подростка.                                                       | Беседуют о том, что такое ЗОЖ, как правильно его формировать                                                                                                   |
| <b>Вредные привычки, профилактика (4 часа)</b>                     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
| 2                                                                  | Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом.                                                                     | Выясняют, что такое алкоголизм, каковы его особенности течения, последствия                                                                                    |
| 3                                                                  | Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм.                              | <i>Практическая работа</i> «Проведение исследования и выявление курящих – подростков». Проводят анкетирование, обрабатывают полученные данные.                 |
| 4                                                                  | Понятие о наркомании, наркотических веществах. Влияние наркотиков на организм подростка. Виды наркомании. | Знакомятся с понятиями «наркомания», «наркотические вещества», «наркотики». Изучают влияние наркотиков на организм подростков. Знакомятся с видами наркомании. |
| 5                                                                  | Наркотическая зависимость, пути решения проблем.                                                          | Обсуждают пути избавления от наркотической зависимости.                                                                                                        |
| <b>Стресс (2 часа)</b>                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
| 6                                                                  | Понятие о стрессе, причины                                                                                | Знакомятся с понятием «стресс», причинами появления стресса у подростков                                                                                       |
| 7                                                                  | Пути снятия стресса.                                                                                      | Знакомятся с путями снятия стресса                                                                                                                             |
| <b>Заболевания подростков, передающиеся половым путём (2 часа)</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
| 8                                                                  | Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения.                                                               | Знакомятся с понятиями «СПИД», «ВИЧ», причинами возникновения этих заболеваний,                                                                                |

|                                            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                         | путями заражения                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9                                          | Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы. | Знакомятся с инфекциями, передаваемыми половым путём, их стадиями, симптомами.                                                                                                                                                                       |
| <b>Причины нарушения здоровья (3 часа)</b> |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10                                         | Окружающая среда и здоровье человека.                   | Выясняют, как окружающая среда влияет на здоровье человека.                                                                                                                                                                                          |
| 11                                         | Неправильное питание - результат болезней               | Выясняют, как неправильное питание влияет на здоровье человека.                                                                                                                                                                                      |
| 12                                         | Компьютер и здоровье человека.                          | Обсуждают проблему «Влияние компьютера на здоровье человека»                                                                                                                                                                                         |
| 13                                         | Закаливание организма                                   | Знакомятся с принципами закаливания организма.                                                                                                                                                                                                       |
| 14                                         | Культура питания                                        | Знакомятся с принципами правильного рационального питания подростка.                                                                                                                                                                                 |
| 15                                         | Режим дня - залог здоровья.                             | Выясняют, что такое режим дня, какую роль он играет в сохранении здоровья подростка.                                                                                                                                                                 |
| <b>Первая медицинская помощь (2 часа)</b>  |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16                                         | Необходимость умения оказания первой медицинской помощи | Учатся оказывать первую медицинскую помощь при передозировке табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ. <i>Практическая работа</i> «Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. |
| 17                                         | Обобщение «Мое здоровье в моих руках»                   | Обобщают знания, полученные на занятиях в течение уч.года                                                                                                                                                                                            |

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

(для учителя)

1. Богарад И.В. «Больной и врач». М.: Знание, 1982. – 96с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 8).
2. Волкова Е.И. Издательство академии педаг. Наук РСФСР Москва 1961 г.
3. Волков Г.И. «Нервный ребенок: каприз или болезнь?» - М.: знание, 1982. – 224с. –
4. Росляков Г.Е. «Враги нашего здоровья». М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
5. Чуднов В.И. «Берегите тишину». М., «Медицина», 1978.
6. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 «Как вырастить ребенка здоровым?». – М.: АНС, 1993 – 384 с.
7. Энциклопедия народная медицина. Т.1. «Авитаминозы – простуда». – М.: АНС, 1992 – 400с.

(для детей)

1. Коростылев Н.Б. «От А до Я» изд. Медицина, 1980 год.
2. Ротенберг Р. «Расти здоровым»: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. – М.: физкультура и спорт, 1991 – 592с., ил.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕРЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.И. БОЧАРОВА",**  
Пугачева Ирина Григорьевна, директор

25.02.25 08:01 (MSK)

Сертификат 35CBE34922A96E939EA8B0140A943592

3. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
4. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –
5. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕРЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.И. БОЧАРОВА",**  
Пугачева Ирина Григорьевна, директор

**25.02.25** 08:01 (MSK)

Сертификат 35CBE34922A96E939EA8B0140A943592