

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на
заседании Протокол
№ 1 от 28.08.2024
Руководитель ШМО

Согласовано с МС
28.08.2024г.

Председатель МС

И.В. Журавлева

Принята педагогическим
Советом протокол № 1 от
28.08.2024г

Утверждаю:
Директор МБОУ Лиховской
СОШ

Н.В. Журавлева
Приказ № 122 от 29.08.2024г



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

Для обучающихся 9 класса

Количество часов в год – 32 часа,

в неделю – 1 час.

Срок реализации программы 1 год

Составитель: учитель Моисеева Ирина Васильевна

х. Лихой

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 9 классов. Составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2024– 2025 учебный год в рамках реализации ФГОС для основного общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 32 учебные недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2024-2025 учебный год рабочая программа реализуется за 32 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы:

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

В результате изучения программы учащиеся должны знать:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья; определение здорового образа жизни.
2. Правила питания.
3. Понятие гигиены и культуры питания.
4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия

алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.

5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.
6. Правила хранения овощей и фруктов.
7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека.

Должны уметь:

1. Проводить наблюдения, исследования и эксперименты.
2. Представлять результаты в виде рефератов и презентаций.
3. Участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично защищать свою творческую работу.
4. Использовать полученные знания и навыки в практической деятельности.
5. Работать с Интернет- ресурсами.

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня профилактической работы;
- формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- введение оптимального режима труда и отдыха детей.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
I.	Здоровье человека 21 века	9
II.	В здоровом теле – здоровый дух.	5
III.	Спорт фундамент здоровья.	4
IV.	Вредные привычки и здоровье человека.	10
V.	Выбор будущей профессии.	4
	Итого:	32

*Календарно – тематическое планирование программы
«Здоровый образ жизни!»*

9 класс.

№ п/п	Тема	Количество о часов	Тип занятия	Дата	
				План	Факт
1. Здоровье человека 21 Века					
1.	ЗОЖ – важный аспект долголетия	1	Лекция	03.09.2024	
2	Здоровье человека 21 Века Проблемы лишнего веса	1	Лекция	10.09.2024	
3.	Режим труда и учебы	1	Лекция	17.09.2024	
4.	Составление режима дня	1	Лекция. Практическое занятие	24.09.2024	
5.	Гармония тела и духа	2	Лекция	01.10.2024 08.10.2024	
6.	Здоровое питание – залог здоровья	2	Лекция	15.10.2024 22.10.2024	
7.	Проект «Здоровое питание»	1	Практическое занятие.	12.12.2024	
2. В здоровом теле – здоровый дух.					
1.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	Лекция	19.11.2024	
2.	Мода и здоровье	1	Лекция	26.11.2024	
3.	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности	1	Лекция	03.12.2024	
4.	Личная гигиена (уход за телом, зрением, зубами)	1	Лекция	10.12.2024	
5.	Профилактика гриппа и ОРВИ	1	Лекция	17.12.2024	
3. Спорт фундамент здоровья					
1.	Утренняя зарядка и/или спортивная секция?	1	Лекция	24.12.2024	
2.	Сотвори себя сам	2	Лекция	14.01.2025 21.01.2025	
3.	Спорт в нашем поселке	1	Лекция	28.01.2025	
4. Вредные привычки и здоровье человека					
1.	Нецензурная брань – это тоже болезнь	2	Лекция	04.02.2025 11.02.2025	
2.	Алкоголизм – вред здоровью и психике подростку	2	Лекция	18.02.2025 25.02.2025	
3.	Пагубное влияние курения на здоровье человека	2	Лекция	04.03.2025 11.03.2025	
4.	Особенности полового развития старшего	2	Лекция	18.03.2025 08.04.2025	

5.	Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров	2	Лекция	15.04.2025 22.04.2025	
5. Выбор будущей профессии					
1.	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	1	Лекция	29.04.2025	
2.	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	1	Лекция	06.05.2025	
3.	Проект «Моя будущая профессия – залог успешной жизни»	1	Лекция	13.05.2025	
4.	Правильная мотивация – залог успеха	1	Лекция	20.05.2025	
	Итого:	32			

Данная программа рассчитана на учащихся 9 классов. Его значимость очевидна в современных условиях жизни: необходимо повышать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья. Внедрение в учебно – воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий является одним из приоритетных направлений в современной школе. Поэтому каждый учащийся должен иметь определенные знания в области здоровьесбережения, которые позволят ему стать полноценной личностью. Программа формирует позитивное отношение к своему собственному организму, к культуре питания, прививает эстетические привычки в употреблении пищи, которые должны будут закрепиться. В дальнейшем это позволит стать учащимся полноценными гражданами.

Список литературы и интернет ресурсов

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.- сот. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Орехова В.А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.-М.: АПК и ПРО, 2002.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания. Рабочая тетрадь.М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
6. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье.- М.: Вентана – Граф, 2004.
7. Минуты здоровья/под ред. Кузнецовой В.М.,- Мурманск 2000г
8. https://www.manover35.ru/from_ml.php online анкета о состоянии здоровья
9. https://ria.ru/common_zozh/?ysclid=ln0o16smxj277289491 статьи и новости о ЗОЖ

