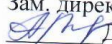
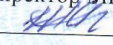


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ «ХАТАЖУКАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№6 ИМЕНИ АХМЕДА ХАТКОВА»

Г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 Дахужева Н.А.  
«06» 09. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №6  
«» Шаова Ф.И.  
Приказ № 61 от «02» 09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности  
для 9-х классов  
«Здоровый образ жизни»**

Лямова Лариса Нурбиевна  
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Пшичо 2024

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 6» с учетом программы «Внеурочная деятельность школьников».

Программа рассчитана на учащихся 9 классов в количестве 35 часов (1 час в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Личностные результаты:***

- 1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- 3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию,
- 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

### ***Метапредметные результаты:***

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

| №  | Содержание  | Формы организации и виды деятельности   |
|----|---|---|
| 1. | Введение.<br>Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.  | Проблемно-ценностное общение. Познавательная<br>- лекция  |
| 2. | Вредные привычки и их профилактика.<br>Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка. | Спортивно-оздоровительная деятельность.<br>Познавательная<br>- выставка рисунков;<br>- конференция;<br>- беседа;<br>- лекция;<br>- проект |
| 3. | Заболевания подростков, передающиеся половым путём.<br>Вирусы – внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис).   | Проблемно-ценностное общение. Познавательная<br>- лекция;<br>- проект;<br>- беседа  |
| 4. | Простудные заболевания.<br>Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.). Закаливание организма.  | Спортивно-оздоровительная деятельность.<br>Познавательная<br>- беседа;<br>- проект;<br>-  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. | Питание и здоровье.<br>Неправильное питание – результат болезней.<br>Культура питания. Витамины круглый год.<br>Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.  | Спортивно-оздоровительная деятельность.<br>Познавательная<br>- игра;<br>- практика                               |
| 6. | Жилищные (бытовые) условия и здоровье.<br>Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье.                                  | Социальное творчество.<br>Познавательная<br>- круглый стол;<br>- проект  |
| 7. | Экология здоровья.<br>Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний.<br>Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.              | Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемно-ценностное общение.<br>Познавательная<br>- лекция;<br>- проект |
| 8. | Болезни цивилизации.<br>Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья. | Проблемно-ценностное общение. Познавательная<br>- тренинг;<br>- беседа;<br>- проект                              |

### Тематический план (34 часа)

| Учебная тема   | Количество часов |
|--|------------------|
| ЗОЖ, его составляющие  | 1                |
| Окружающая среда и здоровье человека   | 1                |
| Курение: мы и наше потомство   | 1                |
| Состав компонентов табачного дыма.<br>Влияние сигарет на организм подростка                        | 1                |
| Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм                        | 1                |
| Правда об алкоголе   | 1                |
| Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм                            | 1                |
| Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка                                       | 1                |
| Наркотики: зависимость и последствия   | 1                |
| Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании                                  | 1                |
| Последствия токсикомании на организм подростка   | 1                |
| Вирусы – внутриклеточные паразиты  | 1                |
| Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения   | 1                |
| Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области  | 1                |
| Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)                          | 1                |
| Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных | 1                |

|   |           |
|---|-----------|
| инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.)  |           |
| Закаливание организма   | 1         |
| Создание буклета  | 1         |
| Неправильное питание – результат болезней   | 1         |
| Культура питания  | 1         |
| Витамины круглый год  | 1         |
| Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности | 2         |
| Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)                      | 1         |
| Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса                                       | 1         |
| Биологические ритмы, их влияние на здоровье   | 1         |
| Режим дня – залог здоровья  | 2         |
| Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ                                   | 2         |
| <b>Итого</b>  | <b>35</b> |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>урока  | Дата проведения<br>урока |      | Тема урока   | Примечание |
|---|--------------------------|------|--|------------|
|   | план                     | факт |  |            |
| <b>Введение</b>   |                          |      |  |            |
| 1   |                          |      | ЗОЖ, его составляющие  |            |
| 2   |                          |      | Окружающая среда и здоровье человека   |            |
| <b>Вредные привычки и их профилактика</b>                 |                          |      |  |            |
| 3   |                          |      | Курение: мы и наше потомство   |            |
| 4   |                          |      | Состав компонентов табачного дыма.<br>Влияние сигарет на организм подростка  |            |
| 5   |                          |      | Психологическое и физиологическое влияние<br>табакокурения на детский организм   |            |
| 6   |                          |      | Правда об алкоголе   |            |
| 7   |                          |      | Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский<br>и подростковый алкоголизм   |            |
| 8   |                          |      | Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на<br>здоровье подростка  |            |
| 9   |                          |      | Наркотики: зависимость и последствия   |            |
| 10  |                          |      | Понятие о токсикомании, токсических веществ,<br>причины токсикомании   |            |
| 11  |                          |      | Последствия токсикомании на организм<br>подростка  |            |
| <b>Заболевания подростков, передающиеся половым путём</b> |                          |      |  |            |
| 12  |                          |      | Вирусы – внутриклеточные паразиты  |            |
| 13  |                          |      | Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения   |            |
| 14  |                          |      | Распространение СПИДа в мире, стране, в<br>Кемеровской области   |            |
| 15  |                          |      | Инфекции, передаваемые половым путём,<br>стадии, симптомы (гонорея, сифилис)   |            |
| <b>Простудные заболевания</b>                             |                          |      |  |            |
| 16  |                          |      | Понятие о простудных заболеваниях,<br>отрицательное воздействие на организм:<br>бактериальных и вирусных инфекций (грипп,<br>ангина, ОРЗ, герпес и т.д.) |            |
| 17  |                          |      | Закаливание организма  |            |
| 18  |                          |      | Создание буклета   |            |
| <b>Питание и здоровье</b>                                 |                          |      |  |            |
| 19  |                          |      | Неправильное питание – результат болезней  |            |
| 20  |                          |      | Культура питания   |            |
| 21  |                          |      | Витамины круглый год   |            |
| 22  |                          |      | Составление правильного рациона питания, в<br>зависимости от энергозатрат и калорийности   |            |
| 23  |                          |      |  |            |
| <b>Жилищные (бытовые) условия и здоровье</b>              |                          |      |  |            |
| 24  |                          |      | Гигиена жилища   |            |
| 25  |                          |      | Жилищные болезни   |            |
| <b>Экология здоровья</b>                                  |                          |      |  |            |
| 26  |                          |      | Химические и биологические загрязнения и<br>болезни человека   |            |

|                     |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|
| 27                  |  |  | Электромагнитные излучения и их воздействие на организм          |  |
| 28                  |  |  | Компьютер и здоровье человека                                    |  |
| Болезни цивилизации |  |  |  |  |
| 29                  |  |  | Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.) |  |
| 30                  |  |  | Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса                  |  |
| 31                  |  |  | Биологические ритмы, их влияние на здоровье                      |  |
| 32                  |  |  | Режим дня – залог здоровья                                       |  |
| 33                  |  |  | Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ              |  |
| 34-                 |  |  |  |  |
| 35                  |  |  |  |  |

