МКОУ ООШ № 4 г. Советска

Рабочая программа внеурочной деятельности

**«Культура здоровья»**

**9 класс**

Составитель программы

Куклина И.В. учитель биологии, географии

1 квалификационная категория

Советск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности в 9 а классе «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г.

**Цель курса: с**формировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

**Задачи**

Образовательные:

* - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
* - обучение ребенка самопознанию;
* - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
* -обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
* - обучение здоровому питанию;
* - формирование физической культуры личности;
* - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков;

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расшире­ние знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Место курса в учебном плане**

На изучение курса Культура здоровья в 8 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

Авторская программа О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г для 9 класса рассчитанная на 34 часа в год

**Программа состоит из шести разделов:**

1. Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание;.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

На изучение каждого раздела отводится:

1. Здоровье, здоровый образ жизни - 6 часов
2. Обучение самопознанию - 4 часов
3. Межличностное общение - 6 часов
4. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов
5. Профилактика ПАВ — зависимостей - 6 часов
6. Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание - 4 часов

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:**  дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспери­менти­рование и поисковую активность са­мих детей, побуждая их к творческому от­ношению при выполнении заданий. Занятия содержат познава­тельный материал, со­ответству­ю­щий возрастным особенностям детей в сочета­нии с практически­ми зада­ниями (тре­нинг, оздоровительные минутки, упражне­ния для глаз, для осанки, дыха­тельные уп­ражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

**Результаты освоения курса «Культура здоровья»**

**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы**:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения **обучающимися содержания программы:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стади), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

**Принципы реализации программы:**

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходятся риски, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

**Оценка достижений учащихся** может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Программа может реализовываться в рамках школьного компонентов базисного учебного плана, а также чрез систему внеклассной работы образовательного учреждения.

Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

1. Распределение количества часов по изучаемым темам

9 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | 1. Разделы программы | 1. Количество часов |
|  | 1. Здоровье, здоровый образ жизни | 1. + |
|  | 1. Обучение самопознанию | 1. 4 |
|  | 1. Межличностное общение | 1. 6 |
|  | 1. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев | 1. 8 |
|  | 1. Профилактика ПАВ — зависимостей | 1. 6 |
|  | 1. Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание. | 1. 4 |
|  | 1. ИТОГО ЧАСОВ | 1. 34 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9класс** | | | | | | | | |
| № | Тема | | Часы | Содержание | Дата проведения  по плану | Дата проведения  факт. | | |
| **Раздел 1.** ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. | | | | | | | | |
| 1. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | 1 | | Значение хорошего здоровья для общества |  |  | | |
| 2. | Продукты питания в разных культурах. | 1 | | Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах |  |  | | |
| 3. | Традиции национальной кухни. | 1 | | Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни: |  |  | | |
| 4. | Двигательный режим. | 1 | | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. |  |  | | |
| 5. | Биологические ритмы организма. | 1 | | Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. |  |  | | |
| 6. | Утомление и переутомление. | 1 | | 1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. |  |  | | |
| 7 | Условия труда и отдыха. | 1 | | Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознатель­ное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовос­питания. |  |  | | |
| **Раздел 2.** ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ. | | | | | | |  |  |
| 8 | Знание своего тела. | 1 | | Индивидуальные особенности строения и развития человека |  |  | | |
| 9. | Осознание и признание себя | 1 | | Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя  Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей. |  |  | | |
| 10. | Самопознание через ощущение, чувство, образ | 1 | | Взаимосвязь физического и психологического здоровья.  Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. |  |  | | |
| 11. | Самоуважение и самооценка. | 1 | | Мои ценности. Я принимаю решения.  Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителя ми, друзья ми, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. |  |  | | |
| **Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.** | | | | | | |  |  |
| 12. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | 1 | | Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой. |  |  | | |
| 13. | Базовые компоненты общения. | 1 | | Что такое общение. Виды общение. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. |  |  | | |
| 14. | Виды и формы общения. | 1 | | Конфликтные ситуации и способы выхода из них.  Правовые аспекты взаимоотношений между людьми |  |  | | |
| 15 | Виды и формы общения. | 1 | | Правовые аспекты взаимоотношений между людьми |  |  | | |
| 16 | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 | | Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек  Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола |  |  | | |
| 17 | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 | | Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола |  |  | | |
| Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ. | | | | | | |  |  |
| 18. | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | 1 | | . Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. |  |  | | |
| 19. | Безопасное поведение на дорогах. | 1 | | Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. |  |  | | |
| 20. | Факторы, приводящие к травматизму. | 1 | | Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице |  |  | | |
| 21. | Способы оказания доврачебной помощи. | 1 | | Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах.  Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде |  |  | | |
| 22. | Безопасное поведение в транспорте. | 1 | | Правила безопасного проезда в транспорте.  Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. |  |  | | |
| 23 | Экстремальные ситуации криминального характера. | 1 | | Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах |  |  | | |
| 24 | Экстремальные ситуации аварийного характера. | 1 | | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. |  |  | | |
| 25 | Поведение в природной среде. | 1 | | Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России |  |  | | |
| Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ. | | | | | | |  |  |
| 26. | Почему люди употребляют ПАВ. | 1 | | История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. |  |  | | |
| 27 | Аспекты курения | 1 | | Почему люди начинают курить.  Почему люди продолжают курить. |  |  | | |
| 28 | Последствия курения. | 1 | | Просмотр видеофильмов. |  |  | | |
| 29 | Влияние курения на потомство. | 1 | | Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма |  |  | | |
| 30 | Злоупотребление алкоголем | 1 | | Алкоголь и закон.  Умение отказываться от алкоголя.  Привычка сохранять здоровье. |  |  | | |
| 31 | Привычка сохранять здоровье. | 1 | | Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. |  |  | | |
| Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ. | | | | | | |  |  |
| 32 | Близкие отношения и связанные с ними риски. | 1 | | О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. |  |  | | |
| 33 | Семья, брак, функции семьи | 1 | | Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. |  |  | | |
| 34 | Семейные стили воспитания | 1 | | Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей |  |  | | |
| 35 | Защита творческих проектов. | 1 | | Защита проектно-исследовательской работы. |  |  | | |
|  | Итого: | 35 | |  | | | | |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

**Здоровье, здоровый образ жизни**

***Знать:***

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

***Уметь:***

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания.

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежания утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

**Обучение самопознанию**

***Знать:***

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем  
организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

***Уметь:***

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния. Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

**Межличностное общение**

***Знать:***

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

***Уметь:***

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

**Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев**

***Знать:***

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

***Уметь:***

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

**Профилактика ПАВ - зависимостей**

***Знать:***

Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

***Уметь:***

Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Сопротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

**Обучение навыкам семейной жизни**

***Знать:***

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

***Уметь:***

Распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления. Строить отношения с лицами противоположного пола. Объяснить роль семьи в жизни человека. Вести себя в различных семейных ситуациях. Избегать рисков, связанных с сексуальным здоровьем.