

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Бердюжье»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности**  
**«Здорово быть здоровым»**  
для обучающихся 9 классов

с. Бердюжье

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### ***Результаты первого уровня:***

Приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье.

### ***Результаты второго уровня:***

Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, отношение к спорту и физкультуре.

### ***Результаты третьего уровня:***

Приобретение школьником опыта актуализации спортивно - оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

## **Личностные, метапредметные результаты освоения курса**

### ***Личностными результатами*** изучения курса *являются:*

- оценивание жизненных ситуаций (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях акцентирование на конкретных поступках, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- объяснение с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельное определение и высказывание самых простых общих для всех людей правил поведения (основ общечеловеческих нравственных ценностей).
- осуществление выбора поступка в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения.

### ***Метапредметными результатами*** изучения курса *внеурочной деятельности являются:*

- определение и формулирование цели деятельности на занятии;
- проговаривание последовательности действий на занятии;
- высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией;
- работа по предложенному учителем плану;
- отличие верно выполненного задания от неверного;
- ориентация в своей системе знаний: отличие нового от уже известного с помощью учителя;
- осуществление предварительного отбора источников информации: ориентирование в источниках информации;
- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную

на занятии;

- умение делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- сравнение и группировка предметов и их образов;
- умение выражать свои мысли полно и точно; задавать вопросы;
- умение слушать и быть внимательным к другим;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Введение. (1 ч)**

Понятие здорового образа жизни. Охрана и укрепление здоровья человека. Значение здоровья.

**Профилактика потребления психоактивных веществ (7ч)**

Общее представление о ПАВ. Вред от употребления табака, алкоголя, наркотиков. Законодательство и употребление ПАВ. СПИД и ВИЧ. ИППП.

**Гигиена питания (2 ч)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Пищевые продукты и питательные вещества. Витамины. Болезни, вызванные неправильным питанием. Проект «Классный завтрак».

**Режим дня (3 ч)**

Биологические ритмы организма. Режим дня. Переутомление и его признаки. Методы снятия переутомления. Режим труда и отдыха. Сон и его значение. Гиподинамия. Проект «Мой режим дня».

**Личная гигиена (4 ч)**

Правила личной гигиены. Уход за кожей и волосами. Уход за полостью рта. Гигиена зрения. Гаджеты и их влияние на здоровье человека.

| № | Название<br>темы                                  | Количество часов |
|---|---------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Введение                                          | 1                |
| 2 | Профилактика потребления психоактивных<br>веществ | 7                |
| 3 | Гигиена питания                                   | 2                |
| 4 | Режим дня                                         | 3                |
| 5 | Личная гигиена                                    | 4                |
|   | Итого                                             | 17               |

### 3.Тематическое планирование.

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                      | Количество<br>во<br>часов | Основные виды деятельности                  | Дата |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|------|------|
|          |                                                                                   |                           |                                             | план | факт |
| 1        | 2                                                                                 | 3                         | 4                                           |      |      |
| 1.       | Здоровье человека. Почему надо быть здоровым.                                     | 1                         | Беседа с элементами обсуждения.             |      |      |
| 2.       | Вред алкоголя.                                                                    | 1                         | Лекция.                                     |      |      |
| 3.       | Закон и алкоголь.                                                                 | 1                         | Знакомство с УК РФ.                         |      |      |
| 4.       | История табакокурения в России. Вред курения.                                     | 1                         | Работа с презентацией.                      |      |      |
| 5        | Просмотр тематических фильмов о вреде табака и алкоголя.                          | 1                         | Просмотр социальных видеороликов и фильмов. |      |      |
| 6        | Просмотр тематических фильмов о вреде табака и алкоголя                           | 1                         | Просмотр социальных видеороликов и фильмов. |      |      |
| 7.       | Наркомания и токсикомания и их вред для здоровья человека.                        | 1                         | Лекция с элементами беседы.                 |      |      |
| 8.       | Питание – необходимое условие для жизни человека.                                 | 1                         | Просмотр социальных видеороликов и фильмов. |      |      |
| 9.       | Питание – необходимое условие для жизни человека.                                 | 1                         | Тренинг.                                    |      |      |
| 10.      | Биологические ритмы организма.                                                    | 1                         | Знакомство с УК РФ.                         |      |      |
| 11.      | Режим дня. Переутомление и его признаки.                                          | 1                         | Интерактивная игра.                         |      |      |
| 12.      | Режим труда и отдыха.<br>Сон и его значение. Гиподинамия.                         | 1                         | Лекция с элементами тренинга.               |      |      |
| 13.      | Режим труда и отдыха.<br>Сон и его значение. Гиподинамия. Проект «Мой режим дня». | 1                         | Лекция.                                     |      |      |
| 14       | Правила личной гигиены                                                            | 1                         | Беседа.                                     |      |      |
| 15       | Уход за кожей и волосами. Уход за                                                 | 1                         | Беседа.                                     |      |      |

|    |                                            |   |                                                    |  |  |
|----|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|--|--|
|    | полостью рта                               |   |                                                    |  |  |
| 16 | Гаджеты и их влияние на здоровье человека. | 1 | Беседа.                                            |  |  |
| 17 | Гаджеты и их влияние на здоровье человека. | 1 | Подбор информации,<br>подготовка и защита проекта. |  |  |

