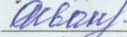




Российская Федерация  
Иркутская область  
Муниципальное образование «Братский район»  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»  
665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail:  
[ilirshool1@mail.ru](mailto:ilirshool1@mail.ru)

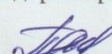
**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
МКОУ «Илирская СОШ №1»  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.  
Руководитель МО

  
/Иванова О.Ф./


**СОГЛАСОВАНО**

от «29» августа 2024г.  
Зам. директора по УВР

  
/Панова И.В./

**УТВЕРЖДАЮ**

от «30» августа 2024г.  
Директор МКОУ «Илирская  
СОШ №1»

  
/Земскова Т.И./



Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Культура здоровья»  
для обучающихся 9 Б класса  
на 2024-2025 учебный год

Разработала:  
Сушкина Надежда Дмитриевна  
учитель географии

2024 г.

## Актуальность программы

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

**Цель:** сформировать 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 9 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

## Программа состоит из шести разделов:

1. Здоровье, здоровый образ жизни;
2. обучение самопознанию;
3. межличностное общение;
4. обучение безопасности и профилактика несчастных случаев;
5. профилактика ПАВ – зависимостей;
6. 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 часа
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 часа

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 лично-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 приходится риск, 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 компонента базисного учебного плана, а также через 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.

## Тематическое планирование

№	Тема	Часы	Содержание
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.
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,	1	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и <u>авторитетов</u> , переживания отчуждения, и др.).

	чувство, образ		Стресс, его <u>психологические</u> и <u>физиологические</u> 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 родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между <u>мальчиками</u> и <u>девочками</u> .
12.	Биологическое и социальное взаимоотношения 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 общения. 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
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
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.
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 Защита творческих проектов.	1	Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей Защита проектно-исследовательской работы.
	Итого:	34	

### **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 избежание 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 употребление. 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.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Образовательная программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
4. 3.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. -2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
8. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
9. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.