МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌‌‌ Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

‌‌​Администрация города Ульяновска

Вечерняя (сменная) школа № 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МС  Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МС  Завражнов П.А. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гаврилова И.Ф. | УТВЕРЖДЕНО  Директор Вечерней  (сменной) школы №15  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шабанова Е.М.  №\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»**

для обучающихся 9 класса

​**‌**

Город Ульяновск, 2023

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности для 9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС OOO), на основе:

«Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2011- 223с. (стандарты второго поколения);

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г.

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ВСШ №15.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности школьников, учитывает их интересы и потребности, обеспечивает развитие учебной деятельности учащихся, способствует формированию универсальных учебных действий, обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Реализует цели и задачи МБОУ ВСШ №15.

Согласно Федеральному базисному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Во внеурочной деятельности осуществляется взаимное освоение образовательных, профессиональных, культурных ценностей учащимися и педагогом, как равноправными субъектами.  Программа «Здоровый образ жизни» имеет общекультурную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для учащихся среднего звена.

***Цели и задачи программы «Здоровый образ жизни»:***

***Концепция:***

* Программа выстроена  в соответствии со следующими принципами:
* Принцип не нанесения вреда.
* Принцип приоритета действенной заботы о здоровье  учащихся.
* Принцип триединого представления о здоровье, как единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
* Принцип непрерывности и преемственности;
* Принцип субъективного взаимоотношения с учащимися: задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье; задача учителя – максимальное содействие ему в этом стремлении.
* Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
* Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
* Принцип  гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих  педагогических воздействий.

***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 учащегося;
* 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»;

На изучение курса «Здоровый образ жизни» в 9 классах отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

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 учащимся, , побуждая их к творческому от­ношению при выполнении заданий. Занятия содержат познава­тельный материал, со­ответству­ю­щий возрастным особенностям .

**Личностные результаты освоения учащимися 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**учащимися 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 учащимися 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.

Разделы программы 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», работа в малых группах, образовательные беседы и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадий), 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).

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.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***для 9 класса «Здоровый образ жизни»***

**Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Двигательный режим. Биологические ритмы организма. Утомление и переутомление. Условия труда и отдыха.

Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.

Знание своего тела. Осознание и признание себя. Самопознание через ощущение, чувство, образ

Самоуважение и самооценка.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

***для 9 класса «Здоровый образ жизни»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Разделы, темы | Количество часов |
| 1 | Здоровье, здоровый образ жизни. | **7** |
| 2 | Обучение самопознанию. | **4** |
| 3 | Межличностное общение. | **5** |
| 4 | Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев. | **8** |
| 5 | Профилактика ПАВ — зависимостей. | **5** |
| 6 | Обучение навыкам семейной жизни. Семья и быт. | **5** |
|  | ИТОГО | **34** |

**Учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности**

1. Образовательной 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. 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения урока** | | | **Примечание** |
| **план** | | **факт** |
| **Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.** | | | | | | | |
| **1** | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | **1** | | 08.09.23 | |  |  |
| **2** | Продукты питания в разных культурах. | **1** | | 15.09.23 | |  |  |
| **3** | Традиции национальной кухни. | **1** | | 22.09.23 | |  |  |
| **4** | Двигательный режим. | **1** | | 29.09.23 | |  |  |
| **5** | Биологические ритмы организма. | **1** | | 06.10.23 | |  |  |
| **6** | Утомление и переутомление. | **1** | | 13.10.23 | |  |  |
| **7** | Условия труда и отдыха. | **1** | | 20.10.23 | |  |  |
| **Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.** | | | | | | | |
| **8** | Знание своего тела. | **1** | | 27.10.23 | |  |  |
| **9** | Осознание и признание себя | **1** | | 10.11.23 | |  |  |
| **10** | Самопознание через ощущение, чувство, образ | **1** | | 17.11.23 | |  |  |
| **11** | Самоуважение и самооценка. | **1** | | 24.11.23 | |  |  |
| **Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.** | | | | | | | |
| **12** | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | | **1** | 01.12.23 | |  |  |
| **13** | Базовые компоненты общения. | | **1** | 08.12.23 | |  |  |
| **14** | Виды и формы общения. | | **1** | 15.12.23 | |  |  |
| **15** | Отношения между мужчинами и женщинами. | | **1** | 22.12.23 | |  |  |
| **16** | Отношения между мужчинами и женщинами. | | **1** | 29.12.23 | |  |  |
| **Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.** | | | | | | | |
| **17** | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | | **1** | 12.01.24 |  | |  |
| **18** | Безопасное поведение на дорогах. | | **1** | 19.01.24 |  | |  |
| **19** | Факторы, приводящие к травматизму. | | **1** | 26.01.24 |  | |  |
| **20** | Способы оказания доврачебной помощи. | | **1** | 02.02.24 |  | |  |
| **21** | Безопасное поведение в транспорте. | | **1** | 09.02.24 |  | |  |
| **22** | Экстремальные ситуации не криминального характера. | | **1** | 16.02.24 |  | |  |
| **23** | Экстремальные ситуации криминального характера. | | **1** | 01.03.24 |  | |  |
| **24** | Поведение в природной среде. | | **1** | 15.03.24 |  | |  |
| **Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ.** | | | | | | | |
| **25** | Почему люди употребляют ПАВ. | | **1** | 22.03.24 |  | |  |
| **26** | Аспекты курения. Последствия курения. | | **1** | 05.04.24 |  | |  |
| **27** | Злоупотребление алкоголем | | **1** | 12.04.24 |  | |  |
| **28** | Последствия употребления наркотиков. | | **1** | 19.04.24 |  | |  |
| **29** | Привычка сохранять здоровье. | | **1** | 26.04.24 |  | |  |
| **Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. СЕМЬЯ И БЫТ.** | | | | | | | |
| **30** | Близкие отношения и связанные с ними риски. | | **1** | 03.05.24 |  | |  |
| **31** | Семья, брак, функции семьи. Законодательство РФ о браке. | | **1** | 17.05.24 |  | |  |
| **32** | Творческий отчет по теме «Здоровый образ жизни» | | **1** | 24.05.24 |  | |  |
| **33** | Итоговое занятие | |  |  |  | |  |
| **34** | Резерв | |  |  |  | |  |