

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 334
Невского района Санкт-Петербурга
192174, Санкт-Петербург, ул. Шелгунова д.23
Тел./факс 362-01-28

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Мы за здоровье»
для 9 классов
2020-2021 учебный год**

Санкт-Петербург
2020

Цель программы: создать условия для формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров на основе представлений об особенностях строения и функционирования человеческого организма.

Задачи:

- знакомство с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни, методах исследования здоровья;
- расширение представлений о строении и функционировании систем органов человека, лежащих в основе гигиенических рекомендаций;
- применение методов исследования, раскрывающих основы гигиенических рекомендаций;
- формирование умений проектной деятельности.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
 - развитие критического мышления, целостного естественнонаучного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- реализация интересов, склонностей, возможностей обучающихся для успешного раскрытия индивидуальных особенностей;

Метапредметные:

- совершенствование навыков работы с различными источниками информации (интеллектуальные);
- развитие умений организации совместной деятельности с учителем и сверстниками, использования речевых средств в соответствии с задачей коммуникации (коммуникативные);
- развитие умений самостоятельно определять цели своей деятельности, пути их достижения, осуществлять самоконтроль и самооценку (регулятивные);
- развитие умений проектно-исследовательской деятельности;

Предметные:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
 - овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Учимся понимать друг друга. Культура здоровья.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу. Выбираем профессию. Профессия – главная составляющая здорового образа жизни. Кем стать? Как выбрать профессию по душе.

Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Тема 3. Питание и здоровье. Каковы еда и питьё, таковы и житьё. На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Тема 4. Личная гигиена. Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ. Уход за ногтями. Уход за волосами. Уход за кожей. Питание и кожа. Мода и здоровье. Профилактика гриппа и ОРВИ.

Тема 5. Вредные привычки и здоровье человека. Нецензурная брань – это тоже болезнь.

Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка. Пагубное влияние курения на здоровье человека. Особенности полового развития старшего подростка. Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров.

Тема 6. Кто любит спорт, тот здоров и бодр. Развиваем основные физические качества. Утренняя зарядка и/или спортивная секция? Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

3. Тематическое планирование

8 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на деле гож	12
1-2	Знакомство с собой	2
3-4	Встречают по одежке	2
5	Три правила красоты	1
6	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
7-8	Мы такие разные, и все же	2
9-10	Как управлять эмоциями	2
11	Учимся понимать друг друга	1
12	Культура здоровья	1

	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	3
13	Выбираем профессию	1
14	Создаем портфолио	1
15	Правильная мотивация – залог успеха	1
	Тема 3. Личная гигиена	4
16-17	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ	2
18	Уход за ногтями. Уход за волосами	1
19	Уход за кожей. Питание и кожа	1
	Тема 4. Питание и здоровье	4
20	Витамины. Белки. Жиры. Углеводы	1
21	Полезная и «вредная» еда	1
22	Консервированная пища. Пищевые добавки	1
23	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1
	Тема 5. Познай самого себя	6
24-26	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг»	3
27-29	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними	3
	Тема 6. «Вот и стали мы на год взрослее...»	5
30-31	Я и опасность	2
32-33	Распорядок дня.	2
34	Дневник здоровья	1
	Итого	34

9 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Здоровье человека 21 века	10
1-2	ЗОЖ – важный аспект долголетия	2
3	Здоровье человека 21 века. Проблемы лишнего веса	1
4	Режим труда и учебы	1
5	Составление режима дня	1
6-7	Гармония тела и духа	2
8-9	Здоровое питание – залог здоровья	2
10	Проект «Здоровое питание»	1
	Тема 2. В здоровом теле – здоровый дух	5
11	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
12	Мода и здоровье	1

13	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности	1
14	Личная гигиена (уход за телом, зрением, зубами)	1
15	Профилактика гриппа и ОРВИ	1
	Тема 3. Спорт – фундамент здоровья	6
16-17	Спорт – это жизнь	2
18	Утренняя зарядка и/или спортивная секция?	1
19-20	Сотвори себя сам	2
21	Спорт в нашем городе.	1
	Тема 4. Вредные привычки и здоровье человека	7
22	Нецензурная брань – это тоже болезнь	1
23-24	Алкоголизм – вред здоровью и психике подростка	2
25-26	Пагубное влияние курения на здоровье человека	2
27	Особенности полового развития старшего подростка	1
28	Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров	1
	Тема 5. Выбор будущей профессии	6
29	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	1
30	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	1
31-32	Проект «Моя будущая профессия - залог успешной жизни»	2
33	Правильная мотивация – залог успеха	1
34	Как подготовиться к ОГЭ	1
	Итого	34

Список литературы и Интернет-ресурсов

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания. Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
6. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
7. Минуты здоровья / Под ред. Кузнецовой В.М., - Мурманск 2000г.

8. Дидактический инструментарий к практикуму “Самопознание”. (Дидактический материал). Сост. Екимова Е.В., Кулькова Е.А.— Красноуфимск.: ГОУ СПО “КПК” 2005
9. Богачева Т.Ю., Синягина Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности // Воспитание школьников. - 2009.
10. Стольникова С. И. [Функции глаза и гигиена зрения. 8 класс](#) // Биология. Всё для учителя!. - 2011. - № 1.
11. Митина Н. А., Федосов А. Б. [Формирование мотивированного отношения к сохранению и укреплению здоровья](#) // Бюллетень. - 2008. - № 6.
12. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки. Народное образование. 2008. № 9.
13. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
14. http://epifanceva.ucoz.ru/publ/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/1-1-0-4
15. <http://www.uchmet.ru/library/material/147791/>
16. http://www.manover35.ru/form_m1.php on-line анкета о состоянии здоровья
17. <http://www.grandex.ru/forall/grandex.rar> медицинский центр
18. <http://www.adolesmed.ru/adolescent-health/teenmedicine/teensomatichealth.html> портал о подростковом здоровье
19. http://www.mircitaty.com/o_zdorowje.html цитаты о здоровье
20. <http://fruitonews.ru/> статьи и новости о ЗОЖ
21. <http://appetissimo.ru/> все о вкусной еде