

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей
естественно-
математического
цикла
Протокол № 1 от
28.08.2025 г.
Руководитель МО

Будкова О.В.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР
от 28.08.2025 г.

Сурова Д.С.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического
Совета
Протокол № 1 от
28.08.2025 г.

Председатель

Азарова О. М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Приказ № 72
от 28.08.2025 г.

Азарова О. М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Моё здоровье»

Уровень общего образования, класс: основное общее, 9 класс

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Тимошенко В.Б.

2025-2026 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности в 9 классе «Мое здоровье» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

Законов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
 - Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
 - Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
 - Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2025-2026 учебный год;
 - Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2025-2026 учебный год;
 - Разработана применительно как рабочая программа для внеурочной деятельности для учащихся 9 класса, обучающихся в режиме ФГОС..
- Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» для 9 класса относится к общеинтеллектуальному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Цель программы:

основной целью программы «**Моё здоровье**» в 9 классе является комплекс мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся, снятию учебных перегрузок у учащихся, формирование сознательного отношения к собственному здоровью, мотивированного поведенческого стимула для поддержания правильного, здорового образа жизни.

Задачи, решаемые в ходе реализации программы «Моё здоровье»:

- Повышение у школьников самооценки, самоуважения и уверенности в «управлении» своей жизнью;
- Формирование «здоровьесберегающих» знаний у учащихся и их родителей;
- Формирование установки на здоровый, культурный образ жизни в ученической среде, привлечение школьников к активной общественной жизни.

Место учебного курса «Моё здоровье» в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Туроверо – Россошанской ООШ на изучение курса в 9 классе отводится 1 час в неделю 34 уч. часа. Рабочая программа разработана с учетом календарного учебного графика на 2025-2026 учебный год и реализуется в полном объеме: - 34 часа.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Планируемые результаты освоения программы включают следующие направления: формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных), учебную и общепользовательскую ИКТ-компетентность учащихся.

Предметные и метапредметные результаты представлены в содержании программы в разделах «Учащиеся будут знать» и «Учащиеся будут уметь».

знать:

учащиеся будут знать:

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- правила правильного и рационального питания;
- как определить вредные продукты;
- результат влияния вредных привычек;
- систему физических упражнений и упражнений для глаз;
- систему упражнений для развития внимания, памяти, логики;
- систему упражнений для снятия усталости и поднятия настроения.

учащиеся будут уметь:

- составлять распорядок дня;
- проводить самопознание;
- исследовать состояние организма и собственные возможности;
- правильно питаться;
- преодолевать утомление и поднимать настроение;

Личностные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьесоздающей деятельности;
- представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов деятельности, обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей.

Метапредметные результаты:

- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- включение в творческую деятельность под руководством учителя;
- адекватное использование речевых средств для решения коммуникативных задач;
- владение диалогической формой общения;
- формулирование собственного мнения и позиции;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные

на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА, ПРЕДМЕТА И СИСТЕМА ИХ ОЦЕНКИ.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

– осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Форма контроля может проходить в форме составления ассоциативных схем, заполнения таблиц, анкет, кроссвордов и других методов и приемов.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Программа состоит из шести разделов:

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

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. - 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.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимися, 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.

Содержание курса внеурочной деятельности включает следующие тематические блоки:

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Здоровье, здоровый образ жизни	
	Обучение самопознанию	
	Межличностное общение	
	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	
	Профилактика ПАВ — зависимостей	
	Обучение навыкам семейной жизни.	
	Всего часов:	3

На уроках внеурочной деятельности применяются следующие **формы организации занятий:**

- дискуссия,
- «мозговой штурм»,
- ролевые игры,
- работа в малых группах,
- образовательные игры,
- моделирование ситуаций,

- рассказывание историй,
- дебаты,
- аудио - визуальные методы подачи материала,
- проектный метод,
- дни здоровья,
- изучение отдельных случаев.

Виды деятельности на занятии:

- спортивно-оздоровительная,
- познавательная,
- социальное творчество,
- художественное творчество.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	дата		Вид контроля
		план	факт	
Здоровье, здоровый образ жизни (6 часов)				
1	Организационный момент. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	03.09		Ознакомительный
2	Продукты питания в разных культурах.	10.09		Текущий
3	Традиции национальной кухни.	17.09		Текущий
4	Двигательный режим.	2 09		Текущий
5	Биологические ритмы организма			Текущий
6	Утомление и переутомление.	.10		Текущий
Обучение самопознанию (4 часа)				
7	Условия труда и отдыха.	1 10		Текущий
8	Знание своего тела.	2 10		Текущий
9	Осознание и признание себя	. 1		Текущий
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1 .11		Текущий
Межличностное общение (6 часов)				
11	Самоуважение и самооценка.	.11		Текущий
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	. 1		Текущий
13	Базовые компоненты общения.	.12		Текущий
14	Виды и формы общения.	.12		Текущий
15	Отношения между мальчиками и девочками.	.		Текущий
16	Наш защитник иммунитет	24.12		Текущий
Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев (8 часов)				
17	Факторы, приводящие к травматизму.	14.01		Текущий
18	Способы оказания доврачебной помощи.	21.01		Текущий
19	Безопасное поведение в транспорте.	28.01		Текущий

20	Экстремальные ситуации криминального характера.	04.02		Текущий
21	Поведение в природной среде.	11.02		Текущий
22	Зимние забавы	18.02		Текущий
23	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	25.02		Текущий
24	Спорт – это жизнь	04.03		Текущий
Профилактика ПАВ — зависимостей (6 часов)				
25	Почему люди употребляют ПАВ.	11.03		Текущий
26	Аспекты курения	18.03		Текущий
27	Последствия курения.	25.03		Текущий
28	Влияние курения на потомство.	08.04		Текущий
29	Злоупотребление алкоголем	15.04		Текущий
30	Привычка сохранять здоровье.	22.04		Текущий
Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание (4 часа)				
31	Близкие отношения и связанные с ними риски.	29.04		Текущий
32	Семья, брак.	06.05		Текущий
33	Функции семьи.	13.05		Текущий
34	Моя семья	20.05		Текущий

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
2. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
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.
4. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
7. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.