МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Отраденское управление министерства образование Самарской области

ГБОУ ООШ с. Тростянка

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО _____Чекмарева Р. А. Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР. _____Ледовских Ю.С. Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО и. о. директора ГБОУ ООШ с. Тростянка _____Сальникова И.И Приказ № 31 от «29» августа 2025 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»
для 9 класса основного общего образования
на 2025-2026 учебный год

И.О.
директора
Сальникова
ва И.И.

Подписан: и.о. директора
Сальникова И.И.
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ с.
Тростянка, CN=и.о.
директора Сальникова И.И.,
E=so_trostyanka@samara.edu.
ru
Основание: я подтверждаю
этот документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2024-09-08 14:08:23
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Составитель: Юдакова Любовь Ивановна
учитель биологии и химии

Тростянка 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов»

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности курса «Здоровый образ жизни».

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса «ЗОЖ» и формы организации и виды деятельности курса «ЗОЖ»

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	<p>Введение.</p> <p>Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.</p> <p>Окружающая среда и здоровье человека.</p>	<p>Проблемно-ценностное общение.</p> <p>Познавательная - лекция</p>
2.	<p>Вредные привычки и их профилактика.</p> <p>Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка.</p> <p>Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Познавательная выставка рисунков;</p> <p>конференция;</p> <p>беседа;</p> <p>лекция;</p> <p>проект</p>
3.	<p>Заболевания подростков, передающиеся половым путём.</p> <p>Вирусы - внутриклеточные паразиты.</p> <p>Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Самарской области.</p> <p>Инфекции, передаваемые половым путём,</p>	<p>Проблемно-ценностное общение.</p> <p>Познавательная лекция;</p> <p>проект;</p> <p>беседа</p>

	стадии, симптомы (гонорея, сифилис).	
4.	Простудные заболевания. Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.). Закаливание организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная беседа; проект;
5.	Питание и здоровье. Неправильное питание - результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная игра; практика
6.	Жилищные (бытовые) условия и здоровье. Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье.	Социальное творчество. Познавательная круглый стол; проект
7.	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемноценностное общение. Познавательная лекция; проект
8.	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня - залог здоровья.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная тренинг; беседа; проект

Тематическое планирование

№ п/п	Учебная тема	Количество часов
1	ЗОЖ, его составляющие. Окружающая среда и здоровье человека	1
2	<p>Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм</p> <p>Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка</p> <p>Наркотики: зависимость и последствия</p> <p>Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка</p>	3
3	Вирусы - внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Самарской области. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	1
4	Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.). Закаливание организма	2
5	<p>Неправильное питание - результат болезней. Культура питания.</p> <p>Витамины круглый год. Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности</p>	3
6	<p>Жилищные (бытовые) условия и здоровье.</p> <p>Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье.</p> <p>Цвет и здоровье.</p>	1
7	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.	3

8	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня - залог здоровья.	3
	<i>Итого</i>	<i>17</i>