Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Терновская средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрено и рекомендовано к использованию решением педсовета Протокол № 1 от 20.08.2026 г. председатель педсовета _____В.В.Ладыгин	Согласовано Зам. директора по ВР _____ Л.В.Крыщенко	Утверждено Директор школы _____ В.В.Ладыгин Приказ № 132 от 21.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование программы Программа моего здоровья.

Направление Самореализация, раскрытие и развитие способностей и талантов.

Класс 9

Срок реализации 2026 – 2027 уч. год.

Количество часов 34

Составил: Иващенко Игорь Александрович, учитель биологии.

сл. Терновая
2026 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Программа моего здоровья» составлена на основе авторской программы Г.Н. Потасова, Я.С. Скорова. (Российская академия образования. Библиотека курсов «Будь творцом своего здоровья». 9 класс. Издательство «Вентана Граф», Королёв, 2008.)

Содержание программы курса позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами, сохраняющими его. Программа курса способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья. Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Изучение курса тесно связано с такими учебными дисциплинами, как биология, химия, основы безопасности жизнедеятельности и физическая культура.

Место курса в плане внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Содержание программы выполнено в полном объеме.

Цель программы - развитие интеллектуального и творческого потенциала обучающихся, расширение кругозора учащихся, повышение их интереса к биологии, экологии и химии, формирование у обучающихся навыков к здорового образа жизни и правильного отношения своему здоровью.

Задачи программы:

образовательные:

1. Углубление знаний учащихся о здоровье человека и о причинах его нарушения.
2. Ознакомление учащихся с факторами, сохраняющими здоровье, раскрытие взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.
3. Дать учащимся знания, позволяющие защитить здоровье от воздействия неблагоприятных факторов, в том числе антропогенного происхождения (алкоголь, никотин, наркотики, радиационное и химическое загрязнение воды, воздуха, почвы, продуктов питания; повышенный уровень шума в местах проживания).

воспитательные:

1. Формирование навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к собственному здоровью.
2. Создание педагогических ситуаций успешности для повышения собственной самооценки и статуса учащихся в глазах сверстников, педагогов.
3. Содействие в профориентации школьников.

развивающие:

1. Формирование научного мировоззрения.
2. Развитие у обучающихся умений выделять главное, существенное в изученном материале, сравнивать, обобщать изученные факты, логически излагать свои мысли.
3. Формирование умений проводить наблюдения, давать объяснения наблюдаемым явлениям.
4. Развитие творческих способностей и умений учащихся самостоятельно приобретать и применять знания о здоровом образе жизни на практике.

Формы организации образовательного процесса: лекция, практическая работа, парные и групповые формы работы, уроки общения, проектные работы, диалоги и беседы.

Результаты освоения курса.

Личностные:

- 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:

- 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.

Ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Ученик получит возможность научиться:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- работать в коллективе;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействовать на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Содержание предмета внеурочной деятельности.

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	**Введение.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.	Просмотр видеофрагмента.	Проблемно-ценностное общение.
2	**Причины нарушения здоровья.** Окружающая среда и здоровье человека. Загрязнение окружающей среды. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики, их классификация и влияние на организм человека. Вирусы – внутриклеточные паразиты. Пути их проникновения в организм. Вирусные заболевания (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес) и их профилактика. Неправильное питание и заболевания, являющиеся его следствием. Компьютер и его влияние на здоровье человека. Анализ своего режима питания. Рекомендации начинающим компьютерщикам.	Просмотр видеофрагментов. Дискуссия. Тестирование. Заполнение таблицы. Просмотр презентаций. Составление таблицы. Творческое задание. Составление рекомендаций начинающим компьютерщикам.	Проблемно-ценностное общение. Досуговое общение. Познавательная деятельность. Социальное творчество. Игровая деятельность.
3	**Сохранение здоровья человека.** Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Гигиена. Закаливание организма. Польза и вред гигиены и закаливания. Двигательная активность. Виды двигательной активности. Комплексы физических упражнений. Польза и вред зарядки и занятий спортом. Режим дня - залог здоровья. Анализ своего режима дня. Культура питания.	Просмотр видеофрагментов. Выполнение комплекса физических упражнений. Дискуссия. Просмотр презентаций. Обсуждение. Тестирование. Составление таблиц.	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Досуговое общение. Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая деятельность.

	Правила здорового питания. Меню с учётом правил здорового питания. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье. Понятие «Живые часы». Составляющие своего биоцикла. Подверженность стрессу.		
4	**Обобщение по курсу «Программа моего здоровья».** Представление о здоровом образе жизни. Умение вести здоровый образ жизни. Индивидуальная программа моего здоровья.	Тестирование. Выступления учащихся с презентациями. Составление программы.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная деятельность.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов (тем)	Количество часов
1	Введение.	2
2	Причины нарушения здоровья.	14
3	Сохранение здоровья человека.	15
4	Обобщение и систематизация знаний.	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	1 четверть			
	Введение.	**2**		
1	Понятие здоровья.	1	1.09.	
2	Здоровый образ жизни, его составляющие.	1	8.09.	
	Причины нарушения здоровья.	**14**		
3 4	Окружающая среда и здоровье человека.	2	15.09. 22.09.	
5 6	Курение, его влияние на организм человека.	2	29.09. 6.10.	
7 8	Мифы об алкоголе, его воздействие на организм.	2	13.10. 20.10.	
	2 четверть			
9 10	Наркотики, их классификация и влияние на организм человека.	2	10.11. 17.11.	
11 12	Вирусные заболевания и их профилактика.	2	24.11. 1.12.	
13 14	Неправильное питание и заболевания, являющиеся его следствием.	2	8.12. 15.12.	
15	Компьютер и его влияние на здоровье человека.	1	22.12.	
16	Компьютер и его влияние на здоровье человека.	1	29.12.	
	3 четверть			
	Сохранение здоровья человека.	**15**		
17 18 19	Гигиена. Закаливание организма.	3	12.01. 19.01. 26.01.	
20 21 22 23	Двигательная активность.	4	2.02. 9.02. 16.02. 2.03.	
24 25	Культура питания. Рациональное питание.	2	9.03. 16.03.	
26 27	Культура питания. Рациональное питание.	2	23.03. 6.04.	
	4 четверть			
28	Режим дня - залог здоровья.	1	13.04.	
29	Режим дня - залог здоровья.	1	20.04.	
30 31	Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.	2	27.04. 4.05.	

	Обобщение и систематизация знаний.	**2**		
32	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни.	1	11.05.	
33 34	Индивидуальная программа здоровья.	1	18.05. 25.05.	