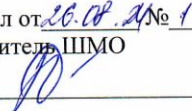


ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО.
учителей 5-9 классов

Протокол от 26.08.21 № 1
Руководитель ШМО


Козырева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


Семенова Е.В.

«26» 08

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ
«ШАХТЕРСКАЯ СШИ №
15»


О.О.Савенок

« »

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса по выбору «Валеология»
основного общего образования
для обучающихся 9 класса

Рабочую программу составила
учитель ОБЗР
Семенова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Рабочая программа курса по выбору «Валеология» разработана на уровень основного общего образования для обучающихся 9 класса ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15» (далее - ГКОУ «ШАХТЕРСКАЯ СШИ № 15») разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.08.2023 г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования», утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370;
- Приказа Министерством просвещения Российской Федерации от 27 декабря 2023 года № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Минпросвещения России, касающиеся ФГОС начального общего образования и основного общего образования».
- Основной образовательной программой основного общего образования ГКОУ «ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15» (утверждена приказом ГБОУ «ШАХТЕРСКАЯ СШИ № 15» от 29.08.2023г. № 172, с изменениями, утвержденными приказом ГКОУ «ШАХТЕРСКАЯ СШИ № 15» от 26.08.2024 г. № 135
- Программой курса по выбору /факультативного курса «Валеология» для обучающихся 8-9 классов, согласованной с ГБОУ ДПО «ДРИРО» с (протокол заседания Ученого совета от 19.06.2017 г. №5) и утвержденной приказом МОН ДНР от 14.08.2017 г. № 825,
- а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 г. № 3/22).

Рабочая программа разработана с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей учащихся, в ней обучение и воспитание направлено на ознакомление обучающихся с комплексом знаний, обеспечивающих овладение основами формирования здорового образа жизни.

Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы показывают, что большинство современных школьников имеют хронические заболевания, причем сохраняется тенденция роста этих показателей. Лишь 2-

5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов”.

В период школьного обучения формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека, поэтому задумываться об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему

здоровью нужно начинать с детства. Легче предотвратить заболевание, чем его потом лечить. Для этого нужны определенные знания, навыки, умения и личностные установки.

Данная программа является всесторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Данная программа является своевременной и необходимой.

Цель программы:

Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи образовательные:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья.
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.
- Формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.
- Воспитывать навыки здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- Формировать основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.
- Формировать изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.
- Формировать обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.
- Формировать развитие способностей и навыков высокоэффективного поведения и стратегий в преодолении психологических кризисных ситуаций. **Задачи**

воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.

Основные направления:

- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Профилактика заболеваний у учащихся.

- Профилактика вредных привычек.
- Работа по пропаганде здорового образа жизни.

Концептуальные положения программы:

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку.

Валеологический подход. Трехединный принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов.

Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.

Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.

Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

Разнообразие методов и средств физического воспитания.

Принцип саморегуляции; «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Ожидаемый результат

- Подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе.
- Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек.
- Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.
- Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья.
- Повышение уровня общей физической активности.

Тематический план 9 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Здоровый образ жизни. Повторение	1	1	
Профилактика инфекционных заболеваний	3	3	1
Профилактика травматизма и отравлений организма	1	1	
Пагубность вредных привычек	3	3	1
Семейное воспитание	3	2	
Самоуправление и психическое здоровье	3	2	2
Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни	1	3	2
Культура потребления медицинских услуг	1	1	1
Нетрадиционные методы оздоровления	1	1	
Итого	17	17	7

Поурочное планирование

9 класс

Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
Здоровый образ жизни	Здоровье и его составляющие	1	Характеризует: главную жизненную ценность человека – здоровье и его составляющие.
Профилактика инфекционных заболеваний	Инфекционные заболевания. Эпидемии и пандемии.	1	Знает определение ключевых понятий «инфекционные заболевания», «эпидемия», «пандемия». Характеризует разные виды инфекционных заболеваний.
	Распространённые бактериальные инфекционные заболевания. Основные признаки заболевания и пути передачи	1	Ученик знает определение ключевых понятий «бактериальные инфекционные заболевания», «признаки заболевания», «пути передачи», «туберкулез», «дизентерия» Характеризует основные бактериальные инфекции: туберкулез, дизентерия, столбняк, основные признаки этих заболеваний, пути передачи инфекции. Называет меры, снижающие вероятность заражения этими болезнями.
	Распространённые инвазионные заболевания. Основные признаки и пути передачи заболеваний. Меры профилактики Практическая работа. «Составление правил предупреждения заражения инфекционными заболеваниями».	1	Ученик знает определение ключевых понятий «аскаридоз», «лямбиоз», «описторхоз». Ученик характеризует основные инвазионные заболевания: аскаридоз, лямбиоз, описторхоз, основные признаки этих заболеваний, пути передачи инфекции. Называет меры, снижающие вероятность заражения этими болезнями.
Профилактика травматизма и отравлений организма.	Правила безопасного поведения дома, на улице, в школе.	1	Характеризует правила безопасного поведения дома, на улице, в школе.
	Правила обращения с ядовитыми грибами,	1	Характеризует основные виды ядовитых грибов, симптомы при

	растениями.		отравлении и помощь.
Пагубность вредных привычек	Понятие привычка. Полезные и вредные привычки Практическая работа «Составление таблицы Полезные и вредные привычки».	1	Ученик знает определения ключевого понятия: «привычка». Перечисляет полезные и вредные привычки. Объясняет влияние полезных и вредных привычек на организм человека.
	Интернет и компьютерная зависимость	1	Ученик знает определения ключевого понятия: «интернет зависимость»
	Азартные игры – пагубное пристрастие.	1	Ученик знает определения ключевого понятия: «азартные игры». Перечисляет различные виды азартных игр. Характеризует отрицательные последствия азартных игр. Демонстрирует умение отказываться от азартных игр и умение убеждать ровесников в опасности различных видов азартных игр.
	Табакурение. Алкоголизм. Активное и пассивное курение. Отрицательное влияние никотина и алкоголя на организм человека.	1	Ученик знает определения ключевых понятий: «табакокурение», «активное курение», «пассивное курение».
	Наркомания Последствия и отдаленные результаты наркомании.	1 1	Ученик знает определения ключевых понятий: «наркотики», «наркотическая зависимость», «психо - активные вещества», «физическая зависимость»
Семейное воспитание	Нравственные ценности. Ценность семьи. Семья и семейные традиции разных народов мира.	1	Ученик знает определения ключевых понятий: «нравственные ценности», «семья», «ценность семьи», «семейная зрелость». Называет примеры важных жизненных ценностей;
			Ученик знает определение основного понятия: «семейные ценности» Характеризует семейные традиции разных народов, своей Родины, своей семьи.
	Биологические законы полового созревания, взросления, отцовства,	1	Характеризует биологические законы полового созревания, взросления, отцовства,

	материнства. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания.	1	материнства. Ученик знает определение основных понятий: «репродуктивное здоровье», «нравственно-половое воспитание». Характеризует правила, направленные на уважительное отношение к противоположному полу, бережного отношения к своему здоровью и здоровью своего партнера.
Самоуправление и психическое здоровье	Практическая работа. "Определение типа характера"	1	Ученик знает определение основных понятий: «темперамент», «характер» (человека), «способность» (человека). Описывает типы темперамента.
	Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Практическая работа "Типы конфликтов и пути их предотвращения".	1	Ученик знает определение основных понятий: «конфликт», «уравновешенность». Характеризует разные типы конфликтов и пути их предотвращения.
	Управление чувствами и эмоциями. Особенности самоконтроля. Уверенность в себе.	1	Ученик знает определение основных понятий: «чувство», «эмоции», «самоконтроль», «стресс». Характеризует основные особенности самоконтроля, управление чувствами и эмоциями.
Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни	Экология – основа Экологические факторы, влияющие на здоровье человека. Практическая работа. "Факторы окружающей среды и их вредное воздействие на организм человека"	1	Ученик знает определение основных понятий: «экология», «экологические факторы» Ученик перечисляет основные экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
Культура потребления медицинских услуг	Правила обращения с лекарственными препаратами. Практическая работа: «Разбор инструкций лекарственных препаратов».	1	Знает правила обращения с лекарственными препаратами. Использует полученные знания для своей безопасности.

Нетрадиционные методы оздоровления	Ароматотерапия - Вокалотерапия и музыкотерапия .	1	Характеризует запахи цветов, благоприятно действующие на нервную систему и восстанавливающие силы при переутомлении. Характеризует применение музыки в лечении и профилактике заболеваний.
Здоровье – богатство на все времена	Обобщающее занятие. Здоровье – богатство на все времена.	1	Ученик формирует общие правила здоровья. Использует полученные знания для просвещения других молодых людей

Список учебно-методической литературы .**Для учителя:**

1. Альтшулер В. М. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей /В.М. Альтшулер, А.В. Надеждин. – М.: Просвещение, 2000.
2. Байер К. Здоровый образ жизни/ К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Защити себя от ВИЧ: методическое пособие для педагога-тренера. – К.: Алатон, 2011. – 208 с.
4. Гончаренко М. С. Валеология в схемах. – Харьков, 2003 – 187 с.
5. Журба О. В., Дмитриев М. Я. Лекарственные, ядовитые и вредные растения. — М.: Колос, 2006.
6. Заготова С. Н. Валеология учебное пособие: Ростов-на-Дону ООО «Издательство БАРО-ПРЕСС» 2001 г.
7. Ковалев С. В. «Подготовка старшеклассников к семейной жизни» - М., Просвещение, 1991.
8. Келлер А. А., Кувакин В. И. Медицинская экология. – СПб.: «Петроградский и К», 1998.- 256 с.
9. Литвинова М. Ф. Русские подвижные игры. Пособие для воспитателя детского сада/ под редакцией Л. В. Русской. – Москва. – Просвещение, 1986. – 79с.
10. Нестерова Л. В. Расти здоровым. Методические рекомендации для учителей и студентов педагогических вузов: Иваново 2003 г.
11. Обухова.Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.
12. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология учебное пособие: М. Гардарики. 2002 г.

Дополнительная литература для учащихся :

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1987.
2. Білявський Г. О. , Фурдуй Р. С. Основи екологічних знань К. Либідь. 1997. – 288с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко.В. С. Защити себя от ВИЧ. Тренинги жизненных навыков. Пособие для учащихся подросткового и юношеского возраста. – Тернополь: « Навчальна книга – Богдан», 2012. - 168 с.
4. Куценко Г. И, Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. — С- Пб, 2005. — 122 с.
5. Обухова Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.

Интернет – ресурсы для учителей:

1. <http://shikardos.ru/text/ekologicheskie-posledstviya-vojni/>
2. <http://hardening.ucoz.com> –закаливание по системе Порфирия Иванова
3. <http://m-razvitie.ru/vospitanie-malchikov/1106-vospitanie-budushego-semjanina.html> - ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ

