

Рассмотрено на
заседании МО
эстетического цикла
протокол № 1
от 30.08.2024

Рассмотрено на
заседании
Педагогического
Совета
протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 10»

С.М.Пияева
«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Культура здорового образа жизни»**

7А класс

учитель
Огурцова Е.Н.

2024 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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.

2. 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.

3. 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).

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Здоровый образ жизни

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питье? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание).

Культура потребления медицинских услуг

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.

Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.

Привычки и здоровье.

Нравственное здоровье

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.

Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?

Психическое и социальное здоровье

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности

Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию?

Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..

Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.

Как сохранить достоинство?

«Поезд здоровья»

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Культура здорового образа жизни»**

| № п/п | Тема занятия | Дата проведения | Корректировка |
|---|--|--------------------|---------------|
| Здоровый образ жизни | | | |
| 1 | Вводное занятие. Правила здорового образа жизни | 06.09 | |
| 2 | История видов спорта. | 06.09 | |
| 3 | Скажи: «Нет!» | 13.09 | |
| 4 | Влияние вредных привычек на здоровье | 13.09 | |
| 5 | Пьянство или питье? | 20.09 | |
| 6 | Курить – здоровью вредить! | 20.09 | |
| 7 | Тренируем ум. | 27.09 | |
| 8 | Тренируем ум. | 27.09 | |
| 9 | Проверяем свои способности (память). | 04.10 | |
| 10 | Проверяем свои способности (внимание). | 04.10 | |
| Культура потребления медицинских услуг | | | |
| 11 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | 11.10 | |
| 12 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | 11.10 | |
| 13 | Правила приема лекарственных препаратов. | 18.10 | |
| 14 | Опасность самолечения. | 18.10 | |
| 15 | Опасность самолечения. | 25.10 | |
| 16 | Злоупотребление медикаментами. | 25.10 | |
| 17 | Побочное действие лекарственных средств. | 01.11 | |
| 18 | Безопасное хранение | 01.11 | |
| 19 | Обращение с лекарственными средствами | 08.11 | |
| 20 | Домашняя аптечка. | 08.11 | |
| 21 | Домашняя аптечка. | 15.11 | |
| 22 | Химическая зависимость. | 15.11 | |
| 23 | Наркомания – знак беды. | 22.11 | |
| 24 | Правила жизни. | 22.11 | |
| 25 | Сохранение и поддержание здоровья | 29.11 | |
| 26 | Привычки и здоровье. | 29.11 | |

| | | | |
|--|---|-------|--|
| 27 | Привычки и здоровье. | 06.12 | |
| Нравственное здоровье | | | |
| 28 | Без друзей не обойтись! | 06.12 | |
| 29 | В гостях у народов России. | 13.12 | |
| 30 | Права подростка | 13.12 | |
| 31 | Права подростка | 20.12 | |
| 32 | Мировое сообщество. | 20.12 | |
| 33 | Практикум «Я и закон» | 27.12 | |
| 34 | Практикум «Я и закон» | 27.12 | |
| 35 | О вкусах не спорят | 10.01 | |
| 36 | О манерах надо знать. | 10.01 | |
| 37 | Роль эмоций в общении. | 17.01 | |
| 38 | Роль эмоций в общении. | 17.01 | |
| 39 | Мои претензии к окружающим. | 24.01 | |
| 40 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 24.01 | |
| 41 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 31.01 | |
| Психическое и социальное здоровье | | | |
| 42 | Хорошая ли у вас память? | 31.01 | |
| 43 | Хорошая ли у вас память? | 07.02 | |
| 44 | Тест возрастающей трудности | 07.02 | |
| 45 | Тест возрастающей трудности | 14.02 | |
| 46 | Хорошо ли вы выглядите? | 14.02 | |
| 47 | Хорошо ли вы выглядите? | 21.02 | |
| 48 | Подвержены ли вы чужому влиянию? | 21.02 | |
| 49 | Подвержены ли вы чужому влиянию? | 28.02 | |
| 50 | Здоровы ли вы душевно? | 28.02 | |
| 51 | Здоровы ли вы душевно? | 07.03 | |
| 52 | Этикет беседы. | 07.03 | |
| 53 | Этикет беседы. | 14.03 | |
| 54 | Умение слушать и слышать другого | 14.03 | |
| 55 | Конфликты в общении. | 21.03 | |
| 56 | Конфликты в общении. | 21.03 | |
| 57 | Способы разрешения конфликтов. | 28.03 | |
| 58 | Способы разрешения конфликтов. | 28.03 | |
| 59 | Семья. | 04.04 | |
| 60 | Я, как член семьи. | 04.04 | |
| 61 | Социальные роли человека. | 11.04 | |
| 62 | Социальные роли человека. | 11.04 | |
| 63 | Жизнь как смена социальных ролей. | 18.04 | |
| 64 | Жизнь как смена социальных ролей. | 18.04 | |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| 65 | Как сохранить достоинство? | 25.04 | |
| 66 | Как сохранить достоинство? | 25.04 | |
| 67 | «Поезд здоровья» | 16.05 | |
| 68 | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 16.05 | |
| 69 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 23.05 | |
| 70 | Вода и другие полезные напитки | 23.05 | |
| 72 | Олимпиада здоровье | 30.05 | |
| 74 | Итоговое занятие | 30.05 | |