

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
№ 2 г. Малмыжа Кировской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Формирование культуры здоровья»  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)  
(для школьников 8 классов (14-15 лет))**

Составитель:  
Курбатов С.В.

г. Малмыж, 2023 г

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, питания и безопасного образа жизни обучающихся. Она способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа составлена на основе авторской программы А.Г. Макеевой «Внеурочная деятельность. Культура здоровья. 7/8 классы» - М. «Просвещение». 2013.

### **Цели и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- ✓ что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
- ✓ об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
- ✓ правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- ✓ факторы, разрушающие здоровье человека;
- ✓ этические нормы межличностных отношений;
- ✓ пути формирования здорового образа жизни.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- ✓ соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- ✓ работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- ✓ использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
- ✓ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

### **Регулятивные УУД:**

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
- *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности группы на занятии.

### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение *выразить* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
- *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Личностные УУД:**

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» состоит из 7 модулей:

- «Питание»
- «Физическая активность»
- «Режим дня»
- «Эффективная организация учебной деятельности»
- «Профилактика раннего наркотизма»
- «Гигиена»
- «Взаимодействие с окружающими»

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Содержательные модули	Мероприятия
Питание	<p>Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания.</p> <p><b>Творческий проект «Классный завтрак».</b>  формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания.</p> <p>Развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания;</p> <p>Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуре и традициям других народов</p> <p><b>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»</b></p>
Физическая активность	<p>Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.</p> <p>Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках</p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.</p> <p>Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа.</p> <p><b>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться».</b>  развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде.</p>
Режим дня	<p>Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряженности различных видов деятельности.</p> <p>Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха. Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование и рациональное распределение учебных нагрузок и отдыха в период подготовки к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения</p> <p><b>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»</b>  развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;</p>

	<p>формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.</p> <p><b>Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»</b></p> <p>развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня;</p> <p>развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности;</p> <p>развитие интереса к чтению.</p> <p>развитие навыков планирования своего дня;</p> <p>формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p>
Эффективная организация учебной деятельности	<p><b>Аналитическое занятие «Правила успешной учебы».</b></p> <p>Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти</p> <p><b>Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»</b></p>
Профилактика раннего наркотизма	<p>Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения.</p> <p><b>Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»</b></p> <p>представления о негативном влиянии курения на здоровье человека;</p> <p>представления о негативных социальных последствиях курения</p> <p><b>Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»</b></p> <p>Представления о негативном влиянии курения на организм человека.</p> <p>Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения</p>
Гигиена	<p>Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. <b>Проект-конструктор «Клуб косметон»</b> Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства)</p> <p>Возможности косметологии для подростков Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. <b>Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»</b></p>
Взаимодействие с окружающими	<p><b>Аналитический проект «За компанию»</b></p> <p>Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку;</p> <p>Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности;</p> <p>Коммуникативные навыки подростков, научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей.</p> <p><b>Игра «Можно ли избежать конфликтов»</b></p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№п/п</b>	<b>Содержание модуля</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности</b>
<b>Модуль «Питание» 4 час</b>			
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1 час	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
2	Правила рационального здорового питания	1 час	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1 час	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1 час	Объяснять, какую роль играет завтрак в жизнедеятельности человека. Работать с различными источниками информации
<b>Модуль «Физическая активность» 5 час</b>			
1	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1 час	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
2	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1 час	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
3	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	3 час	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
<b>Модуль «Режим дня» 8 час</b>			
1	Основные компоненты режима дня	1 час	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
2	Навыки планирования своей деятельности течении недели	1 час	Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
3	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие,	1 час	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха

	здоровье, настроение		
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2 час	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
5	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»	3 час	Разрабатывать рациональный режим каникулярного отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.

**Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час**

1	Правила успешной учебы	1 час	Знать правила рациональной организации своего рабочего времени
2	Эффективность организации учебной деятельности	1 час	Объяснять, что влияет на эффективность организации учебной деятельности.
3	Секреты Мнемозины	1 час	Рассказывать о негативных факторах, влияющих на развитие памяти

**Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 6 час**

1	Этапы развития зависимости от наркотиков	1 час	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
2	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1 час	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
3	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1 час	Объяснять отрицательное воздействие курения на организм человека
4	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	2 час	Анализировать отрицательное воздействие курения на организм человека
5	Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»	1 час	Рассказывать об ответственности человека за свое здоровье

**Модуль «Гигиена» 5 час**



1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1 час	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
2	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1 час	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка
3	Негативные последствия нанесения татуировки и, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1 час	Объяснять и понимать негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
4	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	2 час	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства
<b>Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час</b>			
1	Аналитический проект «За компанию»	2 час	Рассказывать о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку
2	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1 час	Научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 час</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 - 8 класс

№п/п	Содержание модуля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Модуль «Питание» 4 час</b>				
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1		
2	Правила рационального здорового питания	1		
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1		
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1		
<b>Модуль «Физическая активность» 5 час</b>				
1	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1		
2	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1		
3	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	1		
4	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	1		
5	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	1		
<b>Модуль «Режим дня» 8 час</b>				
1	Основные компоненты режима дня	1		
2	Навыки планирования своей деятельности течении недели	1		
3	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1		
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1		
5	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1		
6	Проект «Каникулы дело серьёзное»	1		
7	Проект «Каникулы дело серьёзное»	1		
8	Проект «Каникулы дело серьёзное»	1		
<b>Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час</b>				
1	Правила успешной учебы	1		
2	Эффективность организации учебной деятельности	1		
3	Секреты Мнемозины	1		

<b>Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 6 час</b>				
1	Этапы развития зависимости от наркотиков	1		
2	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1		
3	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1		
4	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
5	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
<b>Модуль «Гигиена» 5 час</b>				
1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1		
2	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1		
3	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1		
4	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
5	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
<b>Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час</b>				
1	Аналитический проект «За компанию»	1		
	Аналитический проект «За компанию»	1		
2	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1		