

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **Министерство образования и науки Мурманской области**

Отдел образования администрации Печенгского муниципального округа

Мурманской области

### **МБОУ СОШ № 9**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
на заседании педагогического совета МБОУ СОШ №9	на заседании ЦО учителей практического цикла	Директор школы Шелковская Л.И.
Протокол № 1 от «31» 08.2023г	Протокол № 1 от «31» 08.2023г.	№199 от «31» 08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Формирование культуры здоровья»**

для обучающихся 7-9 класса

**Заполярный 2023**

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Цель курса:** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

### **Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа;
2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
3. Приобретение школьниками знаний о принятых в обществе нормах отношения к здоровью, к культуре, к людям других поколений и социальным группам;
4. Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
5. Способствовать представлению о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме.

**Направление:** спортивно-оздоровительное.

**Срок реализации программы** – 2 года (7-8 классы).

### **Количество часов:**

1 год обучения - всего 34 часа в год; в неделю 1 час

2 год обучения - всего 34 часа в год; в неделю 1 час

**Возраст детей:** 13-15 лет.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

**Предметными результатами** изучения курса является формирование следующих знаний и умений:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- получение школьником опыта самостоятельного общественного действия;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1. Основы знаний о физической культуре (5 часов)**

1. Физическая активность и здоровье;
2. Мой внешний вид – залог здоровья;
3. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься;

4. Здоровье и здоровый образ жизни;
5. Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни».

## **2. Основы здорового образа жизни (9 часов)**

1. Правила личной гигиены;
2. Почему нужно чистить зубы;
3. Питание -необходимое условие для жизни человека;
4. Витамины и минеральные вещества;
5. Здоровая пища для всей семьи;
6. Секреты здорового питания;
7. Рациональное питание;
8. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени;
9. Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусности.

## **3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (6 часов)**

1. Домашняя аптечка;
2. Береги зрение смолоду;
3. Отдых для здоровья;
4. Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»;
5. Лекарственные растения – наши помощники;
6. «Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект.

## **4. Приобретение знаний и умений для использования в практической деятельности и повседневной жизни (5 часов)**

1. Как познать себя;
2. «Природа – источник здоровья»;
3. Что такое дружба? Как дружить в школе?
4. Сотовый телефон – плюсы и минусы;
5. Режим труда и отдыха.

## **5. Спортивно-оздоровительная деятельность (9 часов)**

1. Вредные привычки и их профилактика;
2. Я и опасность;
3. «Мы и улица»;
4. Школа и моё настроение;
5. Мир моих увлечений;
6. Опасности летом;
7. Правила поведения на воде;
8. «Пишем книгу рекордов»;
9. «Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 год (7класс)	2 год (8класс)	3 год (9класс)	Всего по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	5	15
2.	Основы здорового образа жизни	9	9	9	27
3.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	6	6	6	18
4.	Приобретение знаний и умений для использования в практической деятельности и повседневной жизни	5	5	5	15
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	9	9	9	27
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>102</b>

### 1 год обучения (7 класс)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Формы деятельности
-------	--------------	--------	--------------------

1.	Физическая активность и здоровье	1	беседа, практическое занятие
2.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа, практическое занятие
3.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	практическое занятие
4.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	беседа, практическое занятие
5.	Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»	1	практическое занятие
6.	Правила личной гигиены;	1	беседа
7.	Почему нужно чистить зубы	1	беседа
8.	Питание -необходимое условие для жизни человека	1	беседа
9.	Витамины и минеральные вещества	1	беседа
10.	Здоровая пища для всей семьи	1	беседа
11.	Секреты здорового питания.	1	беседа
12.	Рациональное питание	1	беседа
13.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	беседа
14.	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусы.	1	беседа
15.	Домашняя аптечка	1	беседа, практическое занятие
16.	Береги зрение смолоду	1	беседа, практическое занятие
17.	Отдых для здоровья	1	практическое занятие
18.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день».	1	практическое занятие
19.	Лекарственные растения – наши помощники	1	беседа
20.	«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект.	1	практическое занятие
21.	Как познать себя.	1	практическое занятие
22.	«Природа – источник здоровья»	1	беседа

23.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	беседа
24.	Сотовый телефон – плюсы и минусы	1	беседа
25.	Режим труда и отдыха	1	беседа
26.	Вредные привычки и их профилактика	1	беседа, практическое занятие
27.	Я и опасность	1	беседа
28.	«Мы и улица»	1	беседа
29.	Школа и моё настроение	1	беседа
30.	Мир моих увлечений	1	беседа, практическое занятие
31.	Опасности летом	1	беседа
32.	Правила поведения на воде	1	беседа
33.	«Пишем книгу рекордов»	1	практическое занятие
34.	«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект.	1	беседа, практическое занятие

## 2 год обучения (8 класс)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Формы деятельности
1.	Физическая активность и здоровье	1	беседа, практическое занятие
2.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа, практическое занятие
3.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	практическое занятие
4.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	беседа, практическое занятие
5.	Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»	1	практическое занятие
6.	Правила личной гигиены;	1	беседа
7.	Почему нужно чистить зубы	1	беседа
8.	Питание -необходимое условие для жизни человека	1	беседа
9.	Витамины и минеральные вещества	1	беседа

10.	Здоровая пища для всей семьи	1	беседа
11.	Секреты здорового питания.	1	беседа
12.	Рациональное питание	1	беседа
13.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	беседа
14.	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусы.	1	беседа
15.	Домашняя аптечка	1	беседа, практическое занятие
16.	Береги зрение смолоду	1	беседа, практическое занятие
17.	Отдых для здоровья	1	практическое занятие
18.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день».	1	практическое занятие
19.	Лекарственные растения – наши помощники	1	беседа
20.	«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект.	1	практическое занятие
21.	Как познать себя.	1	практическое занятие
22.	«Природа – источник здоровья»	1	беседа
23.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	беседа
24.	Сотовый телефон – плюсы и минусы	1	беседа
25.	Режим труда и отдыха	1	беседа
26.	Вредные привычки и их профилактика	1	беседа, практическое занятие
27.	Я и опасность	1	беседа
28.	«Мы и улица»	1	беседа
29.	Школа и моё настроение	1	беседа
30.	Мир моих увлечений	1	беседа, практическое занятие
31.	Опасности летом	1	беседа
32.	Правила поведения на воде	1	беседа
33.	«Пишем книгу рекордов»	1	практическое занятие
34.	«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект.	1	беседа, практическое занятие

