

Муниципальное образование город Краснодар  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа №74  
имени Виктора Васильченко

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ М.Ю.Ремизова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

Уровень образования (класс): основное общее образование (9 класс)

Количество часов (план): 34

Учитель: Скичко Игорь Викторович

Программа разработана на основе физкультурно-оздоровительного стандарта и учебно-методического комплекта. В соответствии с ФГОС ООО.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные:**

Находить выход из стрессовых ситуаций, принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Отвечать за свои поступки, отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Мотивированность и направленность ученика на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность в личном успехе и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей Родины;

Наличие ценностных ориентиров, основанных на идеях патриотизма, любви и уважения к Родине, на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности, на убежденности в важности для общества и семьи семейных традиций, на осознание необходимости поддержания своей ответственности за судьбу страны.

Приверженность к гуманистическим идеалам.

Понимание значения трудовой деятельности для личности и общества.

Понимание значения коммуникации в межличностном общении

Знакомство с техниками и приемами преодоления конфликта

### **Предметные:**

Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

Основы рационального питания;

Правила оказания первой помощи;

Способы сохранения и укрепление здоровья;

Свои права и права других людей;

Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

Применять коммуникативные и презентационные навыки, использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

### **Метапредметные:**

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.

Составлять план решения проблемы

Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

Проводить наблюдение под руководством учителя.

Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

Давать определения понятиям.

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

В дискуссии выдвигать свои аргументы и контраргументы.

Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.

Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.

Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.

Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.

Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулировать свою точку зрения.

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

(34 часов)

### **Гигиена**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально- одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного

поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам

### **Физическая активность**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

### **Режим дня**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма

### **Питание**

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.



### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Содержание
	<b>Режим дня</b>	4ч		
1	Введение «Вот мы и в школе».		Экскурсия по школе	Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений
2	Работа над проектом «Планируем день».		Практическое занятие	Уметь представить и защитить свою работу
3	«Зачем нужна зарядка?» - исследование		Беседа, творческая работа	Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки
4	Мой выходной день		Практическое занятие	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
	<b>Гигиена</b>	5ч		
5	«В здоровом теле – здоровый дух»		беседа	Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной гигиены. Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях
6	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»		Практическое занятие	Составление вопросов к викторине, кроссвордов
7	«Мы за здоровый		Беседа, работа с	Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми

	образ жизни»		дидактическим материалом	пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований, без которых человек не может существовать, так велика их роль в адаптации организма. Роль закаливания в сохранении здоровья. Правила гигиены необходимы для сохранения органов чувств, через которые человек воспринимает окружающий мир.
8	Исследование «Почему нужно чистить зубы»		Посещение кабинета стоматолога	Гигиенические требования к полости рта и средствам гигиены для чистки зубов, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях.
9	Вредные привычки.		Беседа, чтение и обсуждение литературных произведений по теме	Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.
	<b>Питание</b>	16ч		
10	Режим питания.		Дневник здоровья «Моё недельное меню»	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты.
11	Работа над проектом «Классный завтрак»-		практическая работа	Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона.
12	Азбука питания.		Беседа, игра «Собери бонусы», частушки о питании.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.



13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.		Экскурсия в магазин	Дать представления о традиционном ассортименте местного магазина, умения делать экономные и полезные для здоровья покупки
14	Как избежать отравлений.		Беседа, конкурс «На необитаемом острове»	Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне познакомить с основными признаками несвежего продукта
15	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».		Беседа, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу»,	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.
16	Где и как мы едим		Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа,	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
17	Ты – покупатель		беседа	Дать представления о традиционном ассортименте местного магазина, научиться правильно понимать информацию на товаре, знать основные права потребителя.
18	Исследование «Информация на		Экскурсия в магазин	Уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.

	упаковке товара»			
19	Исследование «Информация на упаковке товара»		Практическая работа, игра «Знаток», самостоятельная работа	Уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.
20	Обобщение результатов исследования		Практическая работа творческое задание (составить кроссворд)	Уметь представить и защитить свою работу.
21	Ты готовишь себе и друзьям- практикум.		Занятие в кабинете технологии	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
22	Кухни разных народов		Конкурс «Кулинарной книги»	Познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.
23	Традиционное меню жителей Европы		игра, практическая работа	Расширить представление детей об ассортименте блюд народов Европы, их полезности; расширить представление детей о народных традициях.
24	Традиционное меню жителей Азии		игра, практическая работа	Расширить представление детей о съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
25	Работа над проектом		Работа с	Понимать единство родной культуры в фольклоре,

	Традиционное меню жителей России»		энциклопедиями. Творческая работа	истории, кухне и вкусовых пристрастиях русского народа.
	<b>Физическая активность</b>	9ч		
26	«Путешествие страну спорта»		беседа	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
27	Игра «Учимся не болеть».		Активное занятие на стадионе	Развития основных физических качеств.
28	Исследовательский проект «Движение и здоровье»		Творческая работа	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела)
29	Правила поведения на природе		беседа	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях
30	Правила техники безопасности для туриста		Игра «Походная математика»	Познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Продолжить формирование навыков правильного поведения в походе
31	Обобщение		Творческая работа	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку

	«Безопасность и здоровье»			сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
32	Обобщение «Безопасность и здоровье»		Творческая работа	Уметь представить и защитить свою работу
33	«Вот и стали мы на год взрослей» Итоги года		Творческая работа Конкурс пословиц и поговорок Викторина	Ученики смогут продемонстрировать и использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.
34	«Вот и стали мы на год взрослей» Итоги года		Творческая работа Конкурс «Венок из пословиц», Викторина	Данная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
МО классных руководителей  
МАОУ СОШ № 74  
от 29 августа 2023 года № 1  
\_\_\_\_\_Е.С.Дедух

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_М.В.Хуако  
30 августа 2023 года

