

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»

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень образования (класс): основное общее образование (7 класс)

Количество часов (план): 34 часа

Учитель: Черная Юлия Александровна

Программа разработана на основе физкультурно-оздоровительного стандарта и учебно-методического комплекта авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича .М.: Просвещение, 2014 г.

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**

### **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.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Содержание	дата	план
	<b>Режим дня 11 ч.</b>				
1	Введение «Вот мы и в школе».	Сочинение эссе о 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	05.09	
2	Работа над проектом «Планируем день».	Практическое занятие	Уметь представить и защитить свою работу	12.09	
3	Поведение в школе.	Практическое занятие	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации	19.09	
4	«Зачем нужна зарядка ?» - исследование	Творческая работа	Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки	26.09	
5	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Презентация	Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.	03.10	
6	Режим дня на каждый день	Практическое занятие		03.10	
7	Мой выходной день	Практическое занятие	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	10.10	

			реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других		
	<b>Гигиена 10 ч.</b>				
8	«В здоровом теле – здоровый дух»	Презентация	<p>Определять оптимальные правила личной гигиены.</p> <p>Составить памятку личной гигиены</p> <p>Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности.</p> <p>Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях</p>	10.10	
9	Викторина Гигиены	Практическое занятие ,конкурс		17.10	
10	«Мы за здоровый образ жизни»	Работа с дидактическим материалом	<p>Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми 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.</p>	24.10	
11	Вредные привычки.	Чтение и обсуждение литературных произведений по	<p>Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих</p>	31.10	

		теме	знакомых и одноклассников в выборе 31.10здорового образа жизни.		
	<b>Питание 27 ч.</b>				
12	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.	21.11	
13	Азбука питания.	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.	05.12	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Рецепт блюда из фруктов	Дать представления о традиционном ассортименте местного магазина, умении делать экономные и полезные для здоровья покупки	12.12	
15	«Культура поведения во время еды»	Практическая работа «Сервировка стола»	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления	12.12	



			уровня культуры человека		
16	Как избежать отравлений.	Конкурс «На необитаемом острове»	Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне познакомить с основными признаками несвежего продукта	19.12	
17	Где и как мы едим	Игра «Третий лишний», 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	16.01	
18	Что такое общественное питание	Составить меню школьной столовой	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	16.01	
19	Ты – покупатель	Права потребителей	Дать представления о традиционном	23.01	

			ассортименте местного магазина, научиться правильно понимать информацию на товаре, знать основные права потребителя.		
20	Исследование «Информация на упаковке товара»	Практическая работа, игра «Знаток», самостоятельная работа,	Уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.	30.01	
21	Ты готовишь себе и друзьям-практикум.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»		06.02	
22	Традиционное меню жителей Европы	игра, практическая работа	Расширить представление детей об ассортименте блюд народов Европы, их полезности; расширить представление детей о народных традициях.	13.02	
23	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.	20.02	
24	Традиционное меню жителей России»	практическая работа	Понимать единство родной культуры в фольклоре ,истории, кухне и вкусовых пристрастиях русского народа. Связать историю народа с историей своей семьи через праздники, любимые блюда семьи.	27.02	

25	Кулинарная история. Обобщение темы	Творческая работа	Уметь представить и защитить свою работу	06.03	
	<b>Физическая активность 20 ч.</b>				
26	« Волшебная страна - Здоровье»	Комплекс утренней гимнастики	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики,	13.03	
27	Спортивная эстафета	Активное занятие на стадионе	Проведение и участие в командных подвижных играх правила поведения на занятиях физической культуры; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условия выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;	13.03	
28	«Самые ловкие и смелые»	Активное занятие на стадионе	Проведение и участие в командных подвижных играх	20.03	
29	Творческий проект «Игротека»	практическая работа	Составить упражнения для профилактики нарушений зрения	20.03	
30	«Путешествие в страну спорта»	Составление коллажа	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты	03.04	

			истории развития физической культуры , организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;		
31	Игра «Учимся не болеть».	Активное занятие на стадионе	Развития основных физических качеств.	03.04	
32	Правила поведения на природе	Составление памятки для туриста	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях	17.04	
33	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.	24.04	
34	«Вот и стали мы на год взрослей» Итоги года.	Творческая работа Конкурс рисунков Викторина	Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося.	08.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
классных руководителей  
МБОУ СОШ № 74  
от «28»августа 2020г.

\_\_\_\_\_ Е.С. Деду

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.Г.Гапонова  
29 августа 2020г.

