

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак

«Согласовано»

Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Азаматова Я.Н.

«\_25\_»\_05\_2023г.

«Утверждено»

Директор МБОУ  
«Веселовская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Павлык Е.А.

Приказ  
№\_99\_от  
«\_25\_»\_05\_2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Культура здорового образа жизни»  
в 8-9 классах  
2023-2024 учебный год

Составитель:

Ковалёва Ирина Борисовна,  
Заместитель директора по УВР

г.Судак, с.Веселое -2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» предназначена для 8-9 классов общеобразовательных организаций и составлена на основании:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г
3. Основная образовательная программа основного общего образования 5-9 классы МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. 25.05.2023г
4. Учебный план МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак 2023- 2024у.г., утв. 25.05.2023
5. Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак . утвержденное 25.05.2021г Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Количество часов по примерной рабочей программе в год – 34 часа, 1 час в неделю

**Название программы :** Культура здорового образа жизни  
**Учебно-методический комплекс**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfkstaid.ru](http://www.allfkstaid.ru)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)

**Количество часов в год** -34 часа; по 1 часу в неделю

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками;

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

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать.*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

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

### **Тема 1.) Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

*Виды деятельности:* беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.

Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

*Виды деятельности.* практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности.* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

№ Раздел, темы	Наименование разделов/тем	Количество часов	
		Всего	Контр.работы
1	Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело	8	
2	Всякому мудрецу ремесло к лицу	8	-
3	Каковы еда и питьё, таковы и житьё	8	-
4	Кто любит спорт, тот здоров и бодр	10	-
	Итого	34	Не предусмотрены

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**, Павлык Елена Александровна,  
Директор

08.09.23 12:33 (MSK)

Сертификат 688CDA3E626B94FE241FA20BD6B3F7B3