Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
имени Героя Советского Союза Хусена Борежевича Андрухаева»
а.Мамхег Шовгеновского района Республики Адыгея

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на методическом совете Протокол № 2 от «28 » августа 2023г.	заместитель директора по УВР Н.К. Хуажева «28» августа 2023г.	директор МБОУ СОШ № 4 а. Мамхег А.К. Пченашев Приказ № 111 от от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название «Здоровый образ жизни»
Направление Учебные предметы образовательной организации (физическая культура)

Класс 7А

Составитель:
Хурашева Ольга Сергеевна

а. Мамхег

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по направлению учебные предметы образовательной организации (физическая культура) 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 направлению учебные предметы образовательной организации (физическая культура) 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 свое 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 УУЛ:

- 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 *выражать* 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 общекультурному 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.

Содержатель ные	Мероприятия
Питание	Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания **Творческий проект «Классный завтрак»** формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания, самостоятельная работа. развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания; 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 **Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»**
Физическая активность	Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа. **Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»** развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде, самостоятельная работа.
Режим дня	Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности. 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 подготовке к экзаменам. Профилактика переутомляемое™ и перенапряжения **Исследовательский проект** «Секреты хорошего настроения» развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Содержание модуля	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
	Модуль «Питание» 4 час		
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
	Модуль «Физическая активность» 5 час		
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
	Модуль «Режим дня» 8 час		
1	Основные компоненты режима дня	1 час	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
2	Навыки планирования своей деятельности течении недели	1час	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 последствие 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	1час	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	Негативное последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1 час	Объяснять и понимать негативное 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
Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час			
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
	ИТОГО	34 час	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс

№ п/п	Содержание модуля	Кол-во часов	Дата Проведения План	Дата проведения Факт
Модуль «Питание» 4 час				
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		
Модуль «Физическая активность» 5 час				
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		
Модуль «Режим дня» 8 час				
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		
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час				
1	Правила успешной учебы	1		
2	Эффективность организации учебной деятельности	1		
3	Секреты Мнемозины	1		

Модуль «Профилактикараннего наркотизма» 6 час				
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		
Модуль «Гигиена» 5 час				
1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1		
2	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1		
3	Негативное 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		
Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час				
1	Аналитический проект «За компанию»	1		
	Аналитический проект «За компанию»	1		
2	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1		