

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013г. № 240 –V «Об образовании в Республике Бурятия».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287
4. Федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Минпросвещения от 18.05.2023г.№ 370).
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа) в соответствии с определением ФГОС – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Цель: сформировать у школьников знания об основах здорового образа жизни, понимание о необходимости заботы о своём здоровье.

С целью воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни учащиеся:

- получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности);
- участвуют в пропаганде экологически сообразного здорового образа жизни — проводят беседы, тематические игры, театрализованные представления для младших школьников, сверстников, населения;
- участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, походов по родному краю. Ведут краеведческую, поисковую, экологическую работу;
- составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды;
- учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьным психологом, медицинским работником, родителями(законными представителями));
- приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);
- разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: физическая культура, валеология и др.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «название»

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- **духовно-нравственное воспитание:** ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое здоровье, поведение и поступки других людей к своему здоровью.
- **эстетическое воспитание:** восприимчивость к разным видам здорового питания, понимание эмоционального воздействия здорового образа жизни; стремление быть здоровым.
- **трудовое воспитание:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках здорового образа жизни) спортивной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- **экологическое воспитание:** ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

I. Здоровое питание- 12 часов

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.

II. Здоровый образ жизни- 12 часов

Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:
основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;

III. Нравственное здоровье- 10 часов

основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
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.

Календарно - тематическое планирование

	название разделов, тема занятий	кол-во часов	основные формы организации учебных занятий	основные виды учебной деятельности	даты проведения	
					план	факт
I	Здоровое питание	12				
1	Я и Вода – крепкие друзья!	1	Беседа		Сентябрь	
2	Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа		Сентябрь	
3	Я выбираю кашу. Здоровье близко: ищи его в миске	1	Беседа		Сентябрь	
4	Где чистота там здоровье	1	Работа в малых группах		Сентябрь	
5	«Вредные продукты» - за и против	2	Беседа	Тестирование	Октябрь	
6	Составление листовок о здоровом питании. Подвижные игры на свежем	2	Индивидуальная и парная	Презентация результатов	Октябрь	

	воздухе					
7	Питание – необходимое условие для жизни человека.	2	Работа в малых группах	Презентация результатов	Октябрь	
8	Сбалансированное питание	2	Индивидуальная и парная		Ноябрь	
II	Здоровый образ жизни	12				
1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	Беседа		Ноябрь	
2	Составление индивидуального режима дня.	2	Индивидуальная и парная	Презентация результатов	Декабрь	
3	На зарядку становись.(для чего нужна зарядка)	2	Работа в малых группах	Презентация результатов	Декабрь	
4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	2	Работа в малых группах	Презентация результатов	Январь	
5	«Происки колдуна инфекции».	1	Индивидуальная и парная		Январь	
6	Я презираю сигарету.	1	Индивидуальная и парная		Январь	
7	Умей сказать нет вредным привычкам.	1	Индивидуальная и парная		Февраль	
8	Глаза - главные помощники человека. Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	2	Работа в малых группах	Презентация результатов	Февраль	
III	Нравственное здоровье	10				
1	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	Индивидуальная и парная		Март	
2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	Индивидуальная и парная		Март	
3	Умей себя вести. Уроки этикета.	2	Работа в малых группах	Презентация результатов	Март	
4	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	2	Работа в малых группах	Презентация результатов	Апрель	
5	Как вести себя в общественных местах. Дисциплину держать – значит побеждать	1	Беседа		Апрель	
6	Настроение в школе. Чем заняться после школы Моя безопасность	1	Работа в малых группах		Май	
7	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1	Работа в малых группах		Май	

8	«Поезд здоровья». Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1	Работа в малых группах		Май	
---	--	---	------------------------	--	-----	--

6 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
Здоровое питание (6 часов)				
1	«Сбалансированное питание» Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни	1	1	
2	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека	1		1
3	Здоровая пища для всей семьи	1		1
4	Я выбираю кашу	1		1
5	«Вредные продукты» - за и против	1	1	
6	Питание – необходимое условие для жизни человека	1		1
Здоровый образ жизни (17 часа)				
7	Режим дня – основа здорового образа жизни	1	1	
8	Составление индивидуального режима дня	1		1
9	На зарядку становись	1		1
10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями	1	1	
11	«Происки колдуна инфекции»	1		1
12	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние	1		1
13	Я презираю сигарету	1		1
14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1		1
15	Глаза - главные помощники человека	1		1
16	Уход за зубами	1	1	
17	Сон – лучшее лекарство	1	1	
18	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
19	Прививки от болезней	1	1	
20	Что нужно знать о лекарствах	1		1
21	Как избежать отравлений	1	1	
22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте	1		1
23	КВН «Наше здоровье»	1		1

Нравственное здоровье (12 часов)				
24	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	1	
25	Умей себя вести. Уроки этикета	1		1
26	«Если вы вежливы»	1		1
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1		1
28	Как вести себя в общественных местах	1		1
29	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1		1
30	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным	1	1	
31	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	1	1	
32	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	1	1	
33	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)	1	1	
34	«Поезд здоровья»	1		1
Итого		34	14	20

7 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
Слагаемые здоровья (7 часов)				
1	Рациональное питание	1	1	
2-3	Активная деятельность	2		2
4	Положительные эмоции	1		1
5-6	А началось всё с сухомытки	2		2
7	Ещё раз о витаминах	1		1
Здоровый образ жизни (9 часов)				
8	Тренинг «Приветствие солнцу»	1		1
9	Живи разумом, так и лекаря не надо	1	1	
10	Дорога, ведущая в пропасть	1	1	
11	Курить – здоровью вредить	1	1	
12	Зависимость. Болезнь. Лекарства	1	1	
13	Почему вредной привычке ты скажешь, нет	1		1
14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		1
15-16	КВН «Наше здоровье»	2		2
Социальное здоровье (7 часов)				
17-18	Что такое экология? Экология души	2	2	
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	1		1
20	Мама – слово-то, какое!	1		1
21-22	Моя семья. Традиции моей семьи	2		2
23	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	1		1
Нравственное здоровье (12 часов)				

24-25	Жизнь без вредных привычек	2		2
26	Умейте дарить подарки.	1	1	
27	Дружбой дорожить умеете	1		1
28-29	Законы нашей жизни.	2	1	1
30	Правила нашего коллектива	1		1
31	Что такое конфликт	1		1
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	1	
33	Ваше поведение – это ваше всё!	2		2
34	Поезд здоровья	1		1
Итого		35	10	15

8 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
Здоровый образ жизни (10 часов)				
1-2	Рабочее место и время	2	2	
3	Учись беречь время	1		1
4-5	Спорт в моей жизни	2		2
6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1		1
7-8	Азбука безопасности	2	2	
9	Где чистота, там здоровье!	1	1	
Питание – основа жизни (8 часов)				
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	1		1
11-12	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом	2		2
13	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья	1	1	
14	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд	1		1
15	Про еду и не только	1		1
16	Умеем ли мы правильно питаться	1	1	
17	Элементы жизни	1		1
Нравственное здоровье (10 часов)				
18	О друзьях и дружбе	1	1	
19-20	«Нельзя» и «помни»	2	1	1
21	Шалость или проступок	1	1	
22	Значение ювенальной юстиции	1	1	
23	Совесть – это категория нравственная	1	1	
24-25	Зависимость. Болезнь. Лекарства	1	1	
26	Как сказать вредной привычке «нет»	2	1	1
27	В чем залог твоего успеха	1		1
Психическое и социальное здоровье (8 часов)				
27	Как у вас с вниманием?	1		1
29	Кто там думает левым?	1		1

30	Компьютерная зависимость, что это?	1		1
31	Умеете ли вы слушать?	1		1
32	Телевидение ваш друг?	1		1
33	Ваша компания?	1		1
34	Поезд здоровья	1		1
Итого		36	14	22

9 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
Здоровый образ жизни 16 часов)				
1	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1		1
2	Тренируем ум	1		1
3	Проверяем свои способности (память, внимание)	1		1
4	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	1		1
5	Активный и пассивный отдых	1	1	
6	Спортивные игры	1		1
Культура потребления медицинских услуг (6 часов)				
7	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	1		1
8	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1	1	
9	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	1	1	
10	Как избежать отравлений?	1		1
11	Первая помощь при отравлениях	1	1	
12	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка	1		1
Нравственное здоровье(9часов)				
13	Без друзей не обойтись!	1	1	
14	В гостях у народов России	1	1	
15	Права подростка и мировое сообщество	1	1	1
16	Я и закон	1		1
17	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	1	1	
18	Безопасное поведение на дороге	1		1
19	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	1	1	
20	Безопасное поведение в лесу	1		1
21	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	1	1	

22	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	1	
Психическое и социальное здоровье(22 часов)				
23	Хорошая ли у вас память?	1		1
24	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	1		1
25	Хорошо ли вы выглядите?	1		1
26	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1		1
27	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни	1		1
28	Здоровы ли вы душевно?	1		1
29	"Кто я?" Каким я хочу быть	1		1
30	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого	1	1	
31	Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1	1	
32	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	2	1	
33	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	1	1	
34	Поезд здоровья	1		1
Итого		34	15	19

Класс: 9

Количество часов: 68 (2 ч в неделю)

