**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического  объединения  Протокол № 5  31 мая 2022 г. | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_И.И.Пивоварова  «01» июня 2022 г. | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_И.В. Свалова  приказ № 46  от «01» июня 2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Культура здоровья»

Класс: 9

Составитель: Корабельникова Л.В.

учитель химии

г. Сухой Лог, 2022

**Планируемые** **результаты** **освоения** **обучающимися** **программы** **внеурочной** **деятельности** **«Культура здоровья»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**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.

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

1. ***Регулятивные*** ***УУД:***

 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).

2. ***Познавательные*** ***УУД:***

 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.

3. ***Коммуникативные*** ***УУД:***

 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные** **результаты** **программы**:

 Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

 Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях

.

**Планируемые предметные результаты**

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;

- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма,

- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей

части, на воде, на природе;

- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;

- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и

правил;

- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;

- меры профилактики и укрепления осанки;

- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и

осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания,

первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий

для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- соблюдать свой режим дня;

- выполнять правила личной гигиены;

- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения

осанки, дыхательную гимнастику;

- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней

зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во

время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей

части, дома, в школе;

- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими

людьми;

- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой

деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,

сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям

здорового образа жизни;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы

соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;

- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе,

обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;

влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

-выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию

человека.

**2.Содержание** **программы**

Программа обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. 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;

 особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  основы рационального питания;

 правила оказания первой помощи;

 способы сохранения и укрепление здоровья;  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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Культура здоровья» построена в соответствии с **принципами**:

 научная обоснованность и практическая целесообразность;  возрастная адекватность;

 необходимость и достаточность информации;  модульность программы;

 практическая целесообразность

 динамическое развитие и системность;

 вовлеченность семьи в реализацию программы

**Формы** **работы:**

 Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

 Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

 Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

 Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

**Методы:**

 Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)  Проблемный

 Частично-поисковый

 Объяснительно-иллюстративный

**Формы** **контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях, спортивных мероприятиях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Моё здоровье »

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 |  | Вводный инструктаж ПТБ.  Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | знакомятся с правилами и режимом  работы кружка. ПТБ, учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих  способностей различными средствами. | Сентябрь  1 неделя |  |
| 2 |  | Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. | 1 | Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания,  решают коллективно кроссворд | Сентябрь  2 неделя |  |
| 3 |  | Правильное питание – основа здорового образа жизни | 1 | Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. | Сентябрь  3 неделя |  |
| 4 | Значение белков, жиров и углеводов в питании человека | | 1 | Учатся оценивать свой рацион и режим  питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности  корректировать несоответствия. | Сентябрь  4 неделя |  |
| 5 |  | Пищевые риски. Биодобавки. | 1 | Учатся оценивать свой рацион и режим  питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни | Октябрь  1 неделя |  |
| 6 |  | Продукты, опасные для здоровья. | 1 | Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности | Октябрь  2 неделя |  |
| 7 | Гигиена и культура питания | | 1 | Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. | Октябрь  3 неделя |  |
| 8 | Режим питания. | | 1 | Учатся оценивать свой рацион и режим  питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности  корректировать несоответствия. | Октябрь  4 неделя |  |
| 9 |  | Особенности подросткового возраста | 1 | Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся без  коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий. | Октябрь  5 неделя |  |
| 10 |  | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и  творческих способностей различными средствами. | Ноябрь  2 неделя |  |
| 11 | Где чистота, там здоровье! | | 1 | Обобщают полученные знания о чистоте. Ставят познавательные задачи и решают их с помощью учителя в ходе просмотра  презентации. | Ноябрь  3 неделя |  |
| 12 |  | Режим дня | 1 | Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят  возможности и способы их улучшения | Ноябрь  4 неделя |  |
| 13 |  | Элементы жизни. | 1 | Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в  схематическую. | Декабрь  1 неделя |  |
| 14 |  | Мир моих увлечений | 1 | Учатся оказывать бескорыстную помощь  своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Декабрь  2 неделя |  |
| 15 | Факторы и стрессоры выживания в природных условиях | | 1 | Повторяют и обобщают правила поведения на природе, вблизи водоемов, рассуждают об опасностях, которые можно встретить на природе.. Читают тексты, ищут необходимую информацию для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, обсуждают иллюстрации и составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. | Декабрь  3 неделя |  |
| 16 | Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях | | 1 | ищут необходимую информацию для  выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, обсуждают иллюстрации и составляют  правила безопасного поведения в  разных ситуациях. | Декабрь  4 неделя |  |
| 17 |  | Поведение в экстремальных ситуациях | 1 | Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. | Январь  3 неделя |  |
| 18 | Особенности лыжных, водных и велосипедных походов | | 1 | Повторяют и обобщают правила поведения на природе, вблизи водоемов, рассуждают об  опасностях, которые можно встретить на природе. Составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. | Январь  4 неделя |  |
| 19 | Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме | | 1 | Составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. | Январь  5 неделя |  |
| 20 |  | Акклиматизация в различных природно – климатических условиях | 1 | Учатся выполнять правила безопасного поведения при неблагоприятной погоде. | февраль  1 неделя |  |
| 21 |  | Коллективные и индивидуальные средства защиты | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют  свою деятельность. Учатся выполнять правила безопасного поведения | февраль  2 неделя |  |
| 22 | Движение - это жизнь! | | 1 | Осваивают навыки организации и  проведения подвижных игр. | февраль  3 неделя |  |
| 23 |  | Воздействие физкультуры и спорта на человека | 1 | Приобретают первичные навыки и  умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. | февраль  4 неделя |  |
| 24 |  | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и  творческих способностей различными средствами. | Март  1 неделя |  |
| 25 |  | Средства оказания первой помощи | 1 | Узнают о самых распространенных лекарствах и их предназначении, вреде.  Разбирают аптечку, анализируют содержимое, высказывают предположения о предназначении каждого предмета. | Март  2 неделя |  |
| 26 |  | Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют  свою деятельность. Учатся выполнять правила безопасного поведения | Март  3 неделя |  |
| 27 |  | Тепловой и солнечный удар | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют  свою деятельность. Учатся выполнять правила безопасного поведения | Апрель  1 неделя |  |
| 28 |  | Обморожение и общее охлаждение организма | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют  свою деятельность. Учатся выполнять правила безопасного поведения | Апрель  2 неделя |  |
| 29 |  | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют  свою деятельность. Учатся выполнять правила безопасного поведения | Апрель  3 неделя |  |
| 30 | Слагаемые здорового образа жизни | | 1 | Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. | Апрель  4 неделя |  |
| 31-32 |  | Физическое самовоспитание  Как закаляться. Обтирание и обливание. | 2 | Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в  схематическую. | Май  1,2 неделя |  |
|  | |  |  |
| 33-34 |  | Двигательные умения и навыки Мое здоровье – в моих руках | 2 | Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. | Май  3,4 неделя |  |