

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №7  
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Крюкова Л.В.  
Приказ от «1» сентября 2021 г.  
№ 170-ОД

Проверено  
Зам. директора школы по УВР  
\_\_\_\_\_ Абрамова В.Н.  
«31» августа 2021 г.

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
\_\_\_\_\_ Матузова О.В.  
«30» августа 2021 г.  
Протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ОБЩЕКУЛЬТУРНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

для 7 - 9 классов

Составлено учителем Т. А. Болгарчук  
Квалификационная категория - первая  
Стаж педагогической работы – 26 лет

## Пояснительная записка

### Рабочая программа по математике разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577).
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации занятий внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письма Минобрнауки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «Об организации занятий внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам».
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерным программам внеурочной деятельности. Сборник программ внеурочной деятельности: 7-9 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой.

**Цели курса:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### Цели конкретизированы следующими задачами:

#### 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;

#### Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

#### В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

## Место курса в учебном плане.

Согласно плану внеурочной деятельности на изучение курса отводится:

в 7 классе – 68 часов в год;

в 8 классе – 68 часов в год;

в 9 классе – 68 часов в год.

Общее число учебных часов за три года обучения – 204 часа.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука 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):

#### ***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).

#### ***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.

#### ***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.

**Ожидаемые результаты:**

**Ученик 7 класса должен:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

**Ученик 8 класса должен:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

**Ученик 9 класса должен:**

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня.

**Содержание программы**

Программа каждого года 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.

#### **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. 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 «Мы – за здоровое питание».

**Обучение является безотметочным. Применяется система оценивания «зачет/незачет».**

### Тематическое планирование. 7 класс.

№ п/п	Название разделов (тем), количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты
1.	1-10. Движение – это жизнь!	1, 2. Понятие о здоровье 3, 4. Домашняя аптечка: проведем ревизию! 5, 6. Режим дня. Активный отдых. 7, 8. Движение – это жизнь! 9, 10. Антропометрические показатели.	Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
2.	11-22. Питание.	11, 12. Режим питания школьника. Правила приема пищи. 13, 14. Полезные и вредные традиции питания. 15, 16. Способы хранения пищевых продуктов. 17, 18. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. 19, 20. Кишечные инфекции. 21, 22. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
3.	23-30. Дыхание	23, 24. Органы дыхания и их гигиена. 25, 26. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. 27, 28. Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. 29, 30. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
4.	31-46. Здоровье человека	31, 32. Прививки - профилактические меры. 33, 34. Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. 35, 36. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. 37, 38. Гигиенические правила сохранения зрения. 39, 40. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. 41, 42. Возрастные особенности скелета и мышц, 43, 44. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия 45, 46. Кровяное давление. Частота пульса.	Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного. Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой. Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
5.	47-50. Темперамент человека	47, 48. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. 49, 50. Характер человека. Типы темпераментов.	Знать, для чего делаются прививки.
6.	51-66. Полезные и вредные привычки	51, 52. Полезные и вредные привычки. 53, 54. Влияние алкоголя на здоровье. 55, 56. Табак - человеку враг! 57, 58. Как сказать «НЕТ» вредным привычкам 59, 60. Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. 61, 62. Вредные насекомые: мухи, комары, клещи. 63-66. Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления

7.	67-68. Зачетные уроки	67, 68. Зачетные уроки	
----	-----------------------	------------------------	--

### Тематическое планирование. 8 класс.

№ п/п	Название разделов (тем), количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты
1.	1-14. Не все полезно, что в рот полезло	1, 2 Рациональное питание. 3, 4 А началось всё с сухомытки. 5, 6 Профилактика гастритов. 7, 8 Не все полезно, что в рот полезло. 9, 10 Наш холодильник: проведём ревизию. 11, 12 Живи разумом, так и лекаря не надо. 13, 14 Витамины и витаминки.	Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
2.	15-24. Право выбора	15, 16 Курить – здоровью вредить. 17, 18 Зависимость. Болезнь. Лекарства. 19, 20 Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!» 21, 22 Я умею выбирать. 23, 24 Наше здоровье.	Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта. Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
3.	25-30. Земля – наш дом	25, 26 Что такое экология? Экология души. 27, 28 Природа – это наши корни, начало нашей жизни. 29, 30 «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным	Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
4.	31-44. Умей себя вести.	31, 32 Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. 33, 34 Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? 35, 36 Умей себя вести. Уроки этикета. 37, 38 Как вести себя в общественных местах. 39, 40 Умейте дарить подарки. 41, 42 Умеешь ли ты дружить? 43, 44 Дружбой дорожить умейте.	Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой. Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи. Знать, для чего делаются прививки.
5.	45-50. Семья	45, 46 Мама – слово-то какое! 47, 48 Моя семья. Традиции моей семьи. 49, 50 Наедине с собой.	Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления
6.	51-66. Ваше поведение – ваше все!	51, 52 Законы нашей жизни. 53, 54 Правила нашего коллектива. 55, 56 Что такое конфликт. 57, 58 Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение 59, 60 Ваше поведение – это ваше всё! 61, 62 «Нехорошие слова». Недобрые шутки. 63-66. Чем заняться после школы?	

7.	67-68. Зачетные уроки	67, 68. Зачетные уроки	
----	-----------------------	------------------------	--

### Тематическое планирование. 9 класс.

№ п/п	Название разделов (тем), количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты
1.	1-16. Правильное питание	1, 2 Умеем ли мы правильно питаться? 3, 4 Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. 5, 6 Традиции питания в разных странах. 7, 8 Национальные кухни разных народов. 9, 10 Пищевые риски. Биодобавки. 11,12 Продукты, опасные для здоровья. 13, 14 Правила хранения продуктов и готовых блюд. 15, 16 Режим питания	Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта. Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему. Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
2.	17-26. Правила этикета	17, 18 Правила поведения за столом. 19, 20 Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. 21, 22 Где чистота, там здоровье! 23, 24 Болезни, передаваемые через пищу. 25, 26 Элементы жизни.	Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
3.	27-34. Высокотехнологичные устройства	27, 28 Телевидение ваш друг? 29, 30 Интернет в нашей жизни. 31, 32 Гаджеты и их влияние на наше здоровье. 33, 34 Мир моих увлечений.	Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой. Учиться быть ответственным за совершаемые поступки и действия. Контролировать свои эмоции при общении со сверстниками. Знать, для чего делаются прививки.
4.	35-50. Что значит дружить?	35, 36 На вкус и цвет товарищи есть? 37, 38 О друзьях и дружбе. 39, 40 Шалость или проступок. 41, 42 Совесть – это категория нравственная. 43, 44 Уголовная ответственность. 45, 46 Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. 47, 48 Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. 49, 50 Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
5.	51-58. Скажи – нет!	51, 52 Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. 53, 54 Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. 55, 56 Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. 57, 58 Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	
6.	59-66. Наше здоровье в наших руках.	59, 60 Как закаляться. Обтирание и обливание. 61, 62 Моё здоровье – в моих руках.	

		63 - 66 Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.	
7.	67-68. Зачетные уроки.	67-68 Зачетные уроки	