

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя школа»

Принято решением МО классных руководителей протокол от «26» августа 2024 г., № 1 Руководитель МО: _____ /Тимохина Н.Ю/	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____/Крюкова О.В/ «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 29.08.2024 г. № 463 Директор _____/И.Р. Нуртдинов
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Культура здоровья»**

Направление: **социальное**

Уровень образования класс: **8 основное общее / класс/**

Количество часов: **34 часа**

Периодичность: **еженедельно 1 час**

Руководитель: **Крюкова Ольга Вячеславовна**

Программа внеурочной деятельности курса **«Культура здоровья» для 8 класса составлена на основе: образовательной программы «Культуры здоровья» для учащихся 1-11 классов /О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова – Ульяновск. 2011.**

СОДЕРЖАНИЕ.

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3.Тематическое планирование	6
Приложение календарно-тематическое планирование.....	7

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Предметные:

- формирование понятия, что такое здоровье
- ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья
- формирование представлений об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, полноценного питания.
- оценивание правильности поведения в местах общественного питания, организация питания в течении дня.
- осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни
- умение переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления
- умение отличать состояние здоровья от состояния болезни
- умение осуществлять простейшие физиологические измерения
- овладение правилами поведения на улице, общение с незнакомыми людьми.
- умение оказывать первую доврачебную помощь при травмах
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- организовывать своё рабочее место
- определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях.

Познавательные УУД

- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках
- Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
- Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.

Коммуникативные УУД:

- Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
- Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
- Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
- Слушать и понимать речь других.
- Работать в парах.

Личностные УУД:

- Освоить роли ученика; формирование интереса(мотивации) к учению.
- Оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «терпение», «природа», «семья».
- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувств гордости за свою Родину.

Образовательные результаты внеурочной деятельности школьников

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник школы.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- соблюдение правил здорового образа жизни; принятых в обществе норм поведения и общения; правил конструктивной групповой работы;
- организация коллективной творческой деятельности;
- самостоятельный поиск, нахождение и обработка информации;
- знание правил проведения исследования.
- понимание своего внутреннего состояния, умение оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция несоответствия;
- валеологическая просвещенность учащихся;
- умение отказываться от сомнительных и опасных предложений;

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- осознание учащимися роли ЗОЖ в жизни человека, практическое овладение запасами соответствующих знаний, понимание учащимися ценности человеческой жизни;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

школьник может приобрести

- опыт исследовательской деятельности.

2.СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ.

Раздел 1. «Здоровье», здоровый образ жизни» . Понятия - значение хорошего здоровья для . Здоровое питание. Двигательный режим. Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний.

Раздел 2. Обучение самопознанию.

Знание своего тела. Осознание и признание себя. Самопознание через ощущение, чувство, образ.

Раздел 3.Правила межличностного общения.

Тактика взаимодействия, инструменты общения. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Раздел 4.Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.

Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.

Раздел 5.Формирование физической культуры личности.

Данный раздел программы реализуется на уроках физической культуры в соответствии с требованиями к содержанию основного общего образования.

Раздел 6.Профилактика ПАВ – зависимостей.

Аспекты курения. Детство без алкоголя. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании.

Раздел 7.Обучения навыкам семейной жизни.

Половое воспитание обучение навыкам семейной жизни .

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов на заданную тему		
		Всего	теорет.	практ.
1	Здоровье, здоровый образ жизни	6	6	
2	Обучение самопознанию	4	4	
3	Межличностное общение	6	3	1
4	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	8	4	4
5	Профилактика ПАВ - зависимостей	6	6	
6	Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.	3	3	
7	Итоговое повторение	1		1
	ИТОГО ЧАСОВ	34	26	6

Календарно - тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» 8 класс.

п/п	Наименование тем	Количество академически х часов на заданную тему	Реализация воспитательного потенциала занятий с учетом основных направлений рабочей программы воспитания	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 раздел Здоровье и здоровый образ жизни.					
1-2	Здоровье, здоровый образ жизни	2	Гражданское воспитание;	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.planetashkol.ru
3-4	Здоровое питание	2	Ценности научного познания	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.school-collection.edu.ru
5-6	Двигательный режим	2	Трудовое воспитание;	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.1september.ru
7-9	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	3	Экологическое воспитание	Лекция с элементами беседы, практическая работа	https://www.yaklass.ru
2 раздел Обучение самопознанию					
10-11	Знание своего тела	2	Эстетическое воспитание;	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.planetashkol.ru
12-13	Осознание и признание себя	2	Духовно-нравственное воспитание;	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.school-collection.edu.ru
14-15	Самопознание через ощущение, чувство, образ	2	Патриотическое воспитание	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.1september.ru
3 раздел. Правила межличностного общения					
16-17	Биологическое и	2	Экологическое воспитание	Лекция с элементами	www.school-collection.edu.ru

	социальное во взаимоотношениях людей.			беседы, практическая работа	
18-19	Отношения между мальчиками и девочками	2	Патриотическое воспитание	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.1september.ru
4 раздел Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.					
20-23	Экстремальные ситуации криминального и аварийного характера.	4	Духовно-нравственное воспитание;	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.school-collection.edu.ru
	Поведение в природной среде.		Экологическое воспитание Духовно-нравственное воспитание;	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.1september.ru
5 раздел. Профилактика ПАВ					
24-26	Курение	3	Гражданское воспитание	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.school-collection.edu.ru
27-29	Детство без алкоголя	3	Гражданское воспитание	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.1september.ru
30-32	Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании	3	Духовно-нравственное воспитание	Лекция с элементами беседы, практическая работа	www.school-collection.edu.ru
33-34	Резервное время	2			
итого					