

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа № 12 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного  
цикла  
Протокол № 1  
от «26 » августа 2022г.

**Проверено**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.А. Прокофьева  
/  
« 30 » августа 2022 г.

**Утверждена**  
Директор ГБОУ СОШ №12 г.  
Сызрани  
\_\_\_\_\_  
О.Н. Важноваа  
Приказ № 197/2-ОД от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Уроки здоровья»**

для учащихся 7-х классов

## **Пояснительная записка**

### **Программа курса «Уроки здоровью 7 класс.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897) (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. № 1644, 31 декабря 2015 г. № 1577);
  - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672
  - Письма Минобрнауки Самарской области от 29.05.2018 № МО-16-09-01/535-ТУ «Об организации образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам.
  - Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани
- Программа рассчитана для обучающихся 7 класса 34 часа на 1 год, 1 час в неделю

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Планируемые результаты** реализации программы кружка ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о "полезных" и "вредных" продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

### **Ученик научится**

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

### **Ученик научится:**

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать "полезные" и "вредные" продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

### **Ученик научится:**

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

**Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий**

**ЛУУД:**

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

**РУУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

**ПУУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)

**КУУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Виды деятельности:** организационно - деятельностные игры, викторины, выпуск газет, памяток, спортивные соревнования, беседы, исследования.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Тема	Количество часов	Ихних		Формы организации занятий
			теор.	прак.	
1	Вот мы снова в школе	4	3	1	Лекции, беседы, круглый стол
2	Питание и здоровье	6	4	2	Лекции, беседы, круглый стол, КВН
3	Моё здоровье в моих руках	5	3	2	Лекции, беседы, круглый стол, КВН
4	Я в школе и дома	4	2	2	Лекции, беседы, круглый стол, КВН
5	Чтоб забыть про докторов	6	3	3	Лекции, беседы, круглый стол, КВН
6	Я и моё ближайшее окружение	5	2	3	Лекции, беседы, круглый стол, КВН
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Лекции, беседы, круглый стол, КВН
<b>Итого</b>		<b>34</b>			

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	«Богатырская силушка»	1
10	Домашняя аптечка	1
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	«Береги зрение с молодую».	1
14	Как избежать искривления позвоночника	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
17	«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим»	1
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни	1
22	Делу время, потехе час.	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.	1
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
27	Размышление о жизненном опыте	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Школа и моё настроение	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Игра «Мой горизонт»	1
33	Горд о реет флаг здоровья	1
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>