

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено на заседании МО

\_\_\_\_\_  
руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Согласовано

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Дунаева С.В.

от «30» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МОУ ИРМО

«Оекская СОШ»

\_\_\_\_\_  
Тыргышная О.П.

Приказ № 186

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**Название** «Формирование культуры здоровья»

**Направление** спортивно-оздоровительное

**Класс** 9

с. Оек  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, питания и безопасного образа жизни обучающихся. Она способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- ✓ СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- ✓ Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

### **Цели и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

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.

Цели и задачи данной программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ ИРМО «Оекская СОШ».

Описание места программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»**

### **5 КЛАСС**

#### **1. Введение. Культура здоровья -8 часов**

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

#### **2. Физическая активность -7 часов**

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

#### **3. Питание -11 часов**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

#### **4. Режим дня -4 часа**

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

#### **5. Гигиена -4 часа**

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

### **6 КЛАСС**

#### **1. Введение. Культура здоровья -8 часов**

Здоровье – основная ценность человека.

Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. Составляющие и показатели индивидуального здоровья. Основы здорового образа жизни Физическая сущность здоровья. Духовная сущность здоровья. Социальная составляющая здоровья. Фактор наследственности. Влияние экологической составляющей на здоровье. Болезни человека и их профилактика

#### **2. Физическая активность -7 часов**

Двигательная активность. Физическая культура и спорт Основные физические качества человека. Способы и развитие быстроты. Способы и развитие выносливости. Способы и развитие силы. Практическое занятие Способы и развитие гибкости. Закаливание.

#### **3. Питание -11 часов**

Рациональное питание человека с учетом индивидуальных особенностей. Типы питательных веществ. Показатели правильного питания. Гигиена питания. Общепринятые правила питания.

#### **4. Режим дня -4 часа**

Режим — это установленный распорядок жизни человека. Труд, учеба школьника. Отдых. Сон. Биологические ритмы и их влияние на человека

#### **5. Гигиена- 4 часа**

Общие понятия о гигиене. Гигиена детей и подростков. Уход за телом. Коммунальная гигиена. Гигиена труда и отдыха.

### **7 КЛАСС**

#### **1. Питание - 2 часа**

Важность завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания. Творческий проект «Классный завтрак». Исследование «Почему нужен завтрак». «Кулинарная эстафета». «Кулинарные посиделки».

#### **2. Физическая активность - 4 часа**

Роль физических нагрузок и двигательной активности в жизни человека. Особенности телосложения (конституции) человека при выборе вида спорта. Индивидуальный проект «Каким видом спорта заняться?». Двигательная активность. Исследовательский проект «Движение и здоровье». Игры народов мира.

#### **3. Режим дня - 4 часа**

Влияние режима дня на здоровье и самочувствие. Основные компоненты режима дня. Режим дня в разное время года. Сон – лучшее лекарство. Секреты хорошего настроения.

#### **4. Эффективная организация учебной деятельности»- 5 часов**

Приёмы эффективной организации учебной деятельности. Проект «Правила успешной учёбы». Виды памяти и приёмы эффективного запоминания.

#### **5. Профилактика раннего наркотизма» - 5 часов**

Представление о положительных качествах человека. Составление книги рекордов класса(школы). Негативное влияние психоактивных веществ на здоровье, социальный статус и способности человека. Негативное воздействие курения на человека. Проект «Сколько стоит капля никотина». Активная жизненная позиция и ответственность за своё здоровье.

#### **6. Гигиена- 6 часов**

Гигиена и косметические средства в жизни человека: история и современность. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Способы украшения кожи и тела. Негативное влияние вредных привычек на красоту человека. Эргономика: приёмы повышения эффективности деятельности человека.

#### **7. Взаимодействие с окружающими - 8 часов**

Необходимость бережного и внимательного отношения к близким людям. Правила межличностного общения и успешной коммуникации. Личная ответственность за дружбу. Модели поведения в конфликтной ситуации.

### **8 КЛАСС**

#### **1. Питание -2 часа**

Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания. Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуры традициям других народов

#### **2. Физическая активность-4 часа**

Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.

Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа.

### **3. Режим дня-4 часа**

Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности. Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха. Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование и рациональное распределение учебных нагрузок и отдыха в период подготовке к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения

### **4. Эффективная организация учебной деятельности-5 часов**

Правила успешной учебы. Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти. Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»

### **5. Профилактика раннего наркотизма-5 часов**

Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения.

### **6. Гигиена-6 часов**

Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. Проект-конструктор «Клуб косметон» Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков. Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»

### **7. Взаимодействие с окружающими-8 часов**

Аналитический проект «За компанию»

Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку; Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности;

Коммуникативные навыки подростков, научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей. Игра «Можно ли избежать конфликтов»

## **9 КЛАСС**

### **1. Ценность здоровья-4 часа**

Дискуссионный клуб «Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья»  
«Здоровье и профессия»

### **2. Питание -4 часа**

Творческий проект «Вкусный обед». Викторина «Кулинарное путешествие»

### **3. Режим дня- 7 часов**

Исследовательский проект. («Тайм –менеджмент и здоровье»)

### **4. Социальное здоровье-11 часов**

Тренинг- проекты «Социальное влияние и здоровье», «Как мы реагируем на социальное влияние», «Мода и здоровье»

### **5. Профилактика зависимого поведения-8 часов**

Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения», игровой проект «Интернет,и Я»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения

социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности, продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При внеурочной деятельности обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и

диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

Находить и выделять необходимую информацию с; применением методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Знать и выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и

осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;  
 Знать факторы, влияющие на здоровье человека;  
 Знать виды закаливания и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;  
 Знать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;  
 Знать и соблюдать правила безопасного поведения;  
 Включать в свой рацион питания полезные продукты;  
 Развивать навык планирования своей деятельности;  
 Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;  
 Называть факторы, влияющие на здоровье человека, причины некоторых заболеваний;  
 Приводить примеры причин возникновения травм и знать правила оказания первой помощи;  
 Характеризовать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны);  
 Объяснять влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;  
 Обобщать знания о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;  
 Делать несложные выводы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Культура здоровья.	8	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
2	Физическая активность	7	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
3	Питание	11	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
4	Режим дня	4	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
5	Гигиена	4	Круглый стол, викторина, праздник	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
	Итого	34		

### 6 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Культура здоровья.	8	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
2	Физическая активность	7	Соревнование, праздник	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
3	Питание	11	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
4	Режим дня	4	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>

5	Гигиена	4	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
	Итого	34		

### 7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Питание	2	Беседа, игра, тесты, анкетирование	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
2	Физическая активность	4	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
3	Режим дня	4	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
4	Эффективная организация учебной	5	КВН, викторина, беседа	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
5	Профилактика раннего наркотизма	5	Круглый стол, викторина, праздник	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
6	Гигиена	6	Ролевая игра, диагностика, викторина	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
7	Взаимодействие с окружающими	8	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
	Итого	34		

### 8 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Питание	2	Беседа, ролевая игра	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
2	Физическая активность	4	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
3	Режим дня	4	Тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
4	Эффективная организация учебной деятельности	5	Игровой тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
5	Профилактика раннего наркотизма	5	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
6	Гигиена	6	Тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>

7	Взаимодействие с окружающими	8	Тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
	Итого	34		

### 9 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Ценность здоровья	4	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
2	Питание	4	Тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
3	Режим дня	7	Игровой тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
4	Социальное здоровье	11	Викторина, праздник, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
5	Профилактика зависимого поведения	8	Тренинг, исследование, конференция, круглый стол	<a href="https://navigatum.ru/">https://navigatum.ru/</a>
	Итого	34		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7/8классы/- М. «Просвещение». 2013.

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/f544b3b7-f1f4-5b76-f453-552f31d9b164>

Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/> 3. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Российская Электронная Школа

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся: компьютер, мультимедийный проектор, экран, принтер, интерактивная доска, музыкальный центр, DVD.