

#### **Приложение 4**

к Основной образовательной программе  
основного общего образования Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»  
Утвержденная приказом №70-п от 30.08.2021г  
(«Об утверждении Основной образовательной  
программы основного общего образования»)

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Формирование здорового образа жизни»**

**8 класс**

**Составитель: Миненко Н.А.**

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Воспитательные результаты:**

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### Содержание учебного курса

Введение «Вот мы и в школе»

Питание и здоровье

Мое здоровье в моих руках

Я в школе и дома

Чтоб забыть про докторов

Я и мое ближайшее окружение

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Реализация темы
1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях	День Знаний. ТБ, правила поведения «Первый звонок»
<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>		
2	Дорога к доброму здоровью	Литературное чтение и русский язык «Вот как правильно!» Беседа о поведении в ЧС, ППД, ТБ в школе и дома.
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Динамическая пауза (Ведет учитель физкультуры)
4	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	Библиотечный час
5	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Библиотечный час
<b>Питание и здоровье</b>		
6	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Овощи и фрукты – витаминные продукты (растения, корни растений, используемые в пищу) Кл. час

7	Культура питания. Приглашаем к чаю	«Зачем нам этикет?» (Занятие - беседа)
8	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	Библиотечный час
9	Как и чем мы питаемся	Окружающий мир «Здоровое питание», Родительское собрание Беседа с доктором
10	Красный, жёлтый, зелёный	Математика «Признаки, расположение и счет предметов»
<b>Мое здоровье в моих руках</b>		
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Окружающий мир «Режим дня школьника» Беседа с доктором
12	Полезные и вредные продукты.	Окружающий мир «Здоровое питание», Кругосветное путешествие вокруг стола ( Кл. час)
13	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	Библиотечный час
14	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Экскурсия
15	Как обезопасить свою жизнь	Окружающий мир «Условные знаки», «Безопасный путь» Родительское собрание
16	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	День Здоровья в классе
17	В здоровом теле здоровый дух	Беседа о закаливании с мед сестрой
<b>Я в школе и дома</b>		
18	Мой внешний вид –залог здоровья	«Час подвижных игр на свежем воздухе»
19	Зрение – это сила	Кл. час Путешествие в страну ЗРЕНИЯ

20	Осанка – это красиво	Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ
21	Весёлые переменки	«Переменки с увлечением» (Кл. час) Перемены Динамические паузы
22	Здоровье и домашние задания	Беседу ведет психолог и учитель биологии Родительское собрание
23	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Беседа о профилактике ОРЗ и Гриппа
<b>Чтоб забыть про докторов</b>		
24	“Хочу остаться здоровым”.	Беседа с о школьным психологом
25	Вкусные и полезные вкусности	Внеклассное мероприятие
26	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	День Здоровья в классе
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Практическое занятие. Беседа.
<b>Я и мое ближайшее окружение</b>		
28	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	«ДОБРЫМ БЫТЬ ПОЛЕЗНО» Эстетическая беседа
29	Вредные и полезные привычки	Когда лень - все идет через пень (Кл. час)
30	“Я б в спасатели пошел”	Беседу ведет специалист (...)
	«Вот и стали мы на год взрослей»	Концерт силами детей для родителей Классное чаепитие.
31	Первая доврачебная помощь	Занятие с доктором
32	Вредные и полезные растения.	Окружающий мир «Ягодная поляна»
33	Чему мы научились за год.	Подводим итоги

34	Родительское собрание «Итоги первого года обучения»	Награждение, подведение итогов
	Итого: 34 часа	