

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением

Нефедова О.Д

Приказ №1 от «29» августа 2023  
г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УР Исхакова А.П

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Насыбуллина Л.А.  
Приказ №150 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа курса  
для 5-8 классов  
«Культура здорового образа жизни»**

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Стародрожжановская средняя общеобразовательная школа №1»  
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Формирование культуры здоровья» включает всебязнания, 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.

Программа составлена на основе авторской программы А.Г.Макеевой «Внеурочная деятельность. Культура здоровья. 7/8 классы» - М. «Просвещение». 2013.

### Цели и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по общекультурному 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 приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

#### Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние 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 без боязненно 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающийся научится:

- ✓ содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
  - ✓ что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
  - ✓ об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
  - ✓ правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
  - ✓ факторы, разрушающие здоровье человека;
  - ✓ этические нормы межличностных отношений;
  - ✓ пути формирования здорового образа жизни.
  - ✓ объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
  - ✓ соблюдать правила личной и общественной гигиены;
  - ✓ работать с литературой: текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
  - ✓ использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
  - ✓ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
  - ✓ воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.
- На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

### Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.*
- *Проговаривать последовательность действий на занятии.*
- *Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.*
- *Учиться работать по предложенному учителем плану.*
- *Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.*
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.*

### Познавательные УУД:

- *Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.*
- *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источниках информации.*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *подробно пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
- *Слушать* и *быть* внимательным к другим.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Личностные УУД:**

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- *Объяснять* свои позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по  
общекультурному направлению «Формирование культуры здо  
ровья» состоит из 7 модулей:

- «Питание»
- «Физическая активность»
- «Режим дня»
- «Эффективная организация учебной деятельности»
- «Профилактика раннего наркотизма»
- «Гигиена»
- «Взаимодействие с окружающими»

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Содержательные модули	Мероприятия
Питание	<p>Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания</p> <p><b>Творческий проект «Классный завтрак»</b> формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания;</p> <p>формирование готовности соблюдать режим питания. самостоятельная работа.</p> <p>развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания;</p> <p>Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуры и традиции других народов</p> <p><b>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии со своим образом жизни»</b></p>
Физическая активность	<p>Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыка работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках</p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыка работы в команде, интереса к коллективной деятельности.</p> <p>Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельно работа.</p> <p><b>Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»</b> развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде.</p> <p>самостоятельная работа.</p>
Режим дня	<p>Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности различных видов деятельности.</p> <p>Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха.</p> <p>Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование рационального распределения учебных нагрузок и отдыха в период подготовки к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения</p> <p><b>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»</b> развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;</p>

	<p>формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени. <b>Аналитический проект «Каникулы дело серьезное»</b> развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня; развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности; развитие интереса к чтению. развитие навыков планирования своего дня; формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p>
Эффективная организация учебной деятельности	<p><b>Аналитическое занятие «Правила успешной учебы».</b> Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти <b>Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»</b></p>
Профилактика раннего наркотизма	<p>Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения. <b>Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»</b> представления о негативном влиянии курения на здоровье человека; представления о негативных социальных последствиях курения <b>Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»</b> Представления о негативном влиянии курения на организм человека. Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения</p>
Гигиена	<p>Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. <b>Проект-конструктор «Клуб косметон»</b> Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков Негативное последствие нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. <b>Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»</b></p>
Взаимодействие с окружающими	<p><b>Аналитический проект «За компанию»</b>  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. <b>Игра «Можно ли избежать конфликтов»</b></p>

## 5 А,В класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Содержание модуля	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
<b>Модуль «Питание» 4 час</b>			
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1 час	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
2	Правила рационального здорового питания	1 час	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1 час	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1 час	Объяснять, какую роль играет завтрак в жизнедеятельности человека. Работать с различными источниками информации
<b>Модуль «Физическая активность» 5 час</b>			
1	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1 час	Рассказать о видах спорта. Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
2	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1 час	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
3	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	3 час	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
<b>Модуль «Режим дня» 8 час</b>			
1	Основные компоненты режима дня	1 час	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
2	Навыки планирования своей деятельности и дела	1 час	Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.

3	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие,	1 час	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха
---	--	-------	--



	здоровье,настроение		
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2 час	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненныхцелей,оскрытыхресурса хвремени.
5	Аналитический проект «Каникулыделосерьёзное»	3 час	Разрабатыватьрациональныйрежимкани кулярногоотдыханаосновезнаний о динамикеработоспосо бностей,утомляемости,напряжённостир азличныхвидовдеятельности.
<b>Модуль«Эффективнаяорганизацияучебнойдеятельности»3час</b>			
1	Правилауспешнойучебы	1 час	Знать правила рациональнойорганизациисво егорабочеговремени
2	Эффективностьорганизации учебнойдеятельности	1 час	Объяснять, что влияет на эффективностьорганизацииучебнойдеят ельности.
3	СекретыМнемозины	1 час	Рассказыватьонегативныхфакторах,вл ияющихнаразвитиепамяти
<b>Модуль«Профилактикараннегонаркотизма»6час</b>			
1	Этапы развитиязависимостиотнарко тиков	1 час	Объяснятьотрицательноевоздействиена ркотиковнаорганизмчеловека
2	Влиянияпсихоактивныхвеще ствназдоровьеисоциальныйст атусчеловека	1 час	Объяснятьотрицательноевоздействиепс ихоактивныхвеществнаорганизмчелове ка
3	Влияние курения на здоровьечеловека. Негативные социальныепоследствиякурения	1 час	Объяснятьотрицательноевоздействиеку рениянаорганизмчеловека
4	Аналитический проект «Сколько стоит капляникотина»	2 час	Анализировать отрицательное воздействиекурениянаорганизмчеловек а
5	Игровойпроект«Судидет.К тоотвечаетзаздоровье»	1 час	Рассказыватьобответственности человеказасвоездоровье
<b>Модуль«Гигиена»5час</b>			

1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиены лических процедур	1 час	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
2	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1 час	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка
3	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1 час	Объяснять и понимать негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
4	Исследовательский проект «О том, чего зависит работоспособность»	2 час	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства
<b>Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час</b>			
1	Аналитический проект «Закомпанию»	2 час	Рассказывать о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку
2	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1 час	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 час</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 А, В классы

№п/п	Содержание модуля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Модуль «Питание» 4 час</b>				
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1	01.09.23 01.09.23	01.09.23 01.09.23
2	Правила рационального здорового питания	1	08.09.23 08.09.23	08.09.23 08.09.23
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1	15.09.23 15.09.23	15.09.23 15.09.23
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1	22.09.23 22.09.23	22.09.23 22.09.23
<b>Модуль «Физическая активность» 5 час</b>				
1	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1	29.09.23 29.09.23	29.09.23 29.09.23
2	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1	06.10.23 06.10.23	06.10.23 06.10.23
3	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	1	13.10.23 13.10.23	13.10.23 13.10.23
4	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	1	20.10.23 20.10.23	20.10.23 20.10.23
5	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	1	27.10.23 27.10.23	27.10.23 27.10.23
<b>Модуль «Режим дня» 8 час</b>				
1	Основные компоненты режима дня	1	10.11.23 10.11.23	10.11.23 10.11.23
2	Навыки планирования своей деятельности в течение недели	1	17.11.23 17.11.23	17.11.23 17.11.23
3	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1	24.11.23 24.11.23	24.11.23 24.11.23
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1	01.12.23 01.12.23	01.12.23 01.12.23
5	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1	08.12.23 08.12.23	08.12.23 08.12.23
6	Проект «Каникулы делосерьёзное»	1	15.12.23 15.12.23	15.12.23 15.12.23
7	Проект «Каникулы делосерьёзное»	1	22.12.23 22.12.23	22.12.23 22.12.23
8	Проект «Каникулы делосерьёзное»	1	29.12.23 29.12.23	29.12.23 29.12.23

**Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час**

1	Правила успешной учебы	1		
2	Эффективность организации учебной деятельности	1		
3	Секреты Мнемозины	1		

<b>Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 6 час</b>				
1	Этапы развития зависимости от наркотиков	1		
2	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1		
3	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1		
4	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
5	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
6	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
<b>Модуль «Гигиена» 5 час</b>				
1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1		
2	Правила выбора косметических средств для подростка. Возможности косметологии для подростков	1		
3	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1		
4	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
5	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
<b>Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час</b>				
1	Аналитический проект «Закомпанию»	1		
2	Аналитический проект «Закомпанию»	1		
3	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1		
5	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
6	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1		
7	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1		
8	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
9	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1		
*	Итого	34 ч		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№п/п	Содержание модуля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
<b>Модуль «Питание» 4 час</b>				
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1	28.09.23	28.09.23
2	Правила рационального здорового питания	1	03.10.23	03.10.23
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1	05.10.23	05.10.23
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1	10.10.23	10.10.23
<b>Модуль «Физическая активность» 5 час</b>				
1	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1	12.10.23	12.10.23
2	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1	17.10.23	17.10.23
3	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	1	19.10.23	19.10.23
4	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	1	24.10.23	24.10.23
5	Исследовательский проект «Каким видом спорта заниматься»	1	26.10.23	26.10.23
<b>Модуль «Режим дня» 8 час</b>				
1	Основные компоненты режима дня	1	09.11.23	09.11.23
2	Навыки планирования своей деятельности в течение недели	1	16.11.23	16.11.23
3	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1	23.11.23	23.11.23
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1	30.11.23	30.11.23
5	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1	07.12.23	07.12.23
6	Проект «Каникулы делосерьёзное»	1	14.12.23	14.12.23
7	Проект «Каникулы делосерьёзное»	1	21.12.23	21.12.23
8	Проект «Каникулы делосерьёзное»	1	28.12.23	28.12.23
<b>Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час</b>				
1	Правила успешной учебы	1		
2	Эффективность организации учебной деятельности	1		
3	Секреты Мнемозины	1		

<b>Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 6 час</b>				
1	Этапы развития зависимости от наркотиков	1		
2	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1		
3	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1		
4	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
5	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
6	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1		
<b>Модуль «Гигиена» 5 час</b>				
1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1		
2	Правила выбора косметических средств для подростка. Возможности косметологии для подростков	1		
3	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1		
4	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
5	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
<b>Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час</b>				
1	Аналитический проект «Закомпанию»	1		
2	Аналитический проект «Закомпанию»	1		
3	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1		
4	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1		
5	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1		
6	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1		
*	Итого	34ч		






Лист согласования к документу № 85 от 02.03.2024  
Инициатор согласования: Насыбуллина Л. А. директор  
Согласование инициировано: 02.03.2024 11:11

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Насыбуллина Л. А.		 Подписано 02.03.2024 - 11:11	-