

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
х. Алтухов  
Благодарненский муниципальный округ  
Ставропольский край

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель МО  
*Романенко Л. В.*  
Протокол №1  
от «26».08.2024

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по ВР  
*Ремизова Л. А.*  
«27». 08.2024 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
7 класс  
34 часа (1 час в неделю)**

Классный руководитель:  
Цындрина Наталья Николаевна

## **Планируемые результаты освоения учебного курса.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

## 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.

### **Содержание курса**

#### **Раздел 1. Безопасное поведение.**

Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами.

#### **Раздел 2. Вредные привычки.**

Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.

#### **Раздел 3. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.**

Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.

#### **Раздел 4. Ребенок за компьютером.**

Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.

#### **Раздел 5. Оздоровительные мероприятия.**

Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки. Зимние игры: развлечения и опасность.

### Календарно – тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата
Безопасное поведение (6ч.)			
1	Ответственное поведение	1	
2	В окружении незнакомых людей	1	
3	Вода – наш друг	1	
4	В лес за грибами	1	
5	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
6	Обращение с электроприборами	1	
Вредные привычки (6ч.)			
7-8	Почему вредные привычки называются вредными	2	
9	Как отучить себя от вредных привычек	1	
10	Курить – здоровью вредить	1	
11-12	Конкурс рисунков «Вредным привычкам – нет!»	2	
Я здоровье сберегу, сам себе я помогу (8 ч.)			
13	Как сделать сон полезным	1	
14-15	Ядовитые растения	2	
16	Как избежать отравлений	1	
17	Одеваемся по погоде	1	
18-19	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	2	
20	Лето красное – для здоровья время прекрасное	1	
Ребенок за компьютером (4ч.)			
21-22	Компьютер в жизни школьника	2	
23	Безопасность работы за компьютером	1	
24	Сделай компьютер своим другом	1	
Оздоровительные мероприятия (10 ч.)			
25	Зимние игры и забавы. Игра «Снежная крепость»	1	
26-27	Упражнения для глаз при работе с компьютером	2	
28	Комплекс упражнений для правильной осанки	1	
29	Подвижные игры	1	
30-31	Упражнения психофизической тренировки	2	
32-33	Укрепление иммунитета	2	
34	Игра-соревнование «Веселые старты»	1	
	Итого	34	