

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Мы выбираем ЗОЖ»**

**1 год обучения
(7-8 класс)**

Составил: педагог-организатор Бухвалова Я.О.

г. Сызрань, 2019г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; программы формирования универсальных учебных действий.

Обучающиеся должны знать:

- содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- что от индивидуального здоровья 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.

Обучающиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками;
- 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:

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

Познавательные УУД:

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

3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.

2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.

3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *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.

2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

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	Формы реализации
Питание	Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания Творческий проект «Классный завтрак» формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания. самостоятельная работа. развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания; Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и	Классный час , Внеклассное мероприятие.

	<p>историей народов. История и традиции своего народа, и культуре и традициям других народов</p> <p>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»</p>	
Физическая активность	<p>Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.</p> <p>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 навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта</p> <p>самостоятельная работа.</p> <p>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»</p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде.</p> <p>самостоятельная работа.</p>	Самостоятельная работа, внеклассная работа
Режим дня	<p>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</p> <p>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»</p> <p>развитие представления об основных компонентах режима дня;</p> <p>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.</p> <p>Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»</p> <p>развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня;</p> <p>развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности;</p> <p>развитие интереса к чтению.</p> <p>развитие навыков планирования своего дня;</p> <p>формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p>	самостоятельная работа , классный час

Эффективная организация учебной деятельности	Аналитическое занятие «Правила успешной учебы». Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»	Внеклассное мероприятие, классный час
Профилактика раннего наркотизма	Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения. Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина» представления о негативном влиянии курения на здоровье человека; представления о негативных социальных последствиях курения Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье» Представления о негативном влиянии курения на организм человека; Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения	Внеклассное мероприятие, классный час
Гигиена	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»	Самостоятельная работа, внеклассное мероприятие
Взаимодействие с окружающими	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, научится 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»	Классный час, деловая игра

3. Тематическое планирование

№п/п	Содержание модуля	количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Модуль «Питание» 4 час			
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
Модуль «Физическая активность» 5 час			
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 заняться»	3 час	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
Модуль «Режим дня» 8 час			
1	Основные компоненты режима дня	1 час	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
2	Навыки планирования своей деятельности течении недели	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, здоровье, настроение	1 час	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха
4	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2 час	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
5	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»	3 час	Разрабатывать рациональный режим каникулярного отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час			
1	Правила успешной учебы	1 час	Знать правила рациональной организации своего рабочего времени
2	Эффективность организации учебной деятельности	1 час	Объяснять, что влияет на эффективность организации учебной деятельности.
3	Секреты Мнемозины	1 час	Рассказывать о негативных факторах, влияющих на развитие памяти
Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 6 час			
1	Этапы развития зависимости от наркотиков	1 час	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
2	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1 час	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
3	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1 час	Объяснять отрицательное воздействие курения на организм человека
4	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	2 час	Анализировать отрицательное воздействие курения на организм человека

5	Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»	1 час	Рассказывать об ответственности человека за свое здоровье
Модуль «Гигиена» 5 час			
1	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических 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 « От чего зависит работоспособность»	2 час	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства
Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час			
1	Аналитический проект «За компанию»	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
	ИТОГО	34 час	