

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МАОУ «СОШ №8», утвержденной
Приказом директора МАОУ «СОШ № 8»
от 28.06.2017 г № 76/д

Программа внеурочной деятельности
«Будь здоров»
направление «Спортивно-оздоровительное»
основное общее образование
(8 класс)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» для 7 класса разработана на основе авторской программы Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 класс ФГОС. - М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам); авторской программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» С.В. Третьяковой (Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа (Работаем по новым стандартам)/ С.В. Третьякова, А.В. Иванов, М.Н. Чистякова и другие; автор составитель С.В. Третьякова. - 2-е издание - М.: Просвещение, 2014.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: Формирование жизненных ориентиров подрастающего поколения на основе традиционных для России духовно-нравственных ценностей.

Задачи:

Объединение усилий субъектов органов местного самоуправления в процессе укрепления гражданского единства, общероссийской гражданской идентичности и самобытности на основе объединяющей роли духовно-нравственных ценностей, традиционных для Российского государства;

Сохранения исторической памяти, противодействия фальсификации истории;

Сохранение, укрепление и продвижение традиционных семейных ценностей (в том числе защите института брака как союза мужчины и женщины;

Обеспечение духовной, культурной и социальной преемственности поколений;

Защита и поддержка русского языка как языка государствообразующего народа, недопущения использования нецензурной лексики, противодействие излишнему использованию иностранной лексики;

Содействие развитию школы как площадки объединения усилий родителей, педагогов и общественности по патриотическому воспитанию обучающихся и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ);

Расширение социального партнерства родителей, педагогов и учащихся в процессе формирования среды свободной от негативных зависимостей.

Создание условий для творческого и физического развития личности.

Привлечение внимания родителей, педагогов, средств массовой информации, общественности к проблемам духовно-нравственного и физического здоровья детей.

Создание в Интернет-пространстве условий для общения участников Проекта.

2. Планируемые результаты освоения программы

3.

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 выпускников начальной школы, 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);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 - 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 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 учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Таблица 1

	Содержание темы	Форма организации занятия	Вид деятельности обучающегося
1.Модуль «Питание»			
1	Питание – необходимое условие для жизни человека.	презентация	Познавательная деятельность
2	Золотые правила питания.	проект	Познавательная деятельность
3	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	презентация	Познавательная деятельность
4	Пищевые добавки в нашей жизни	презентация	Познавательная деятельность
5	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	Проект	Исследовательская деятельность
6	Творческий проект «Классный завтрак».	Мини-проект	Проектная деятельность
2.Модуль «Физическая активность»			
7	История игр.	презентация	Познавательная деятельность
8	Игры народов мира.	игра	Игровая деятельность
9	Спортивный квест.	викторина	Интеллектуальная деятельность
10	Эстафета здоровья.	игра	Игровая деятельность
11	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	проект	Исследовательская деятельность
3.Модуль «Режим дня»			
12	Сон – лучшее лекарство.	презентация	Познавательная деятельность
13	Неправильный режим дня и его последствия	презентация	Познавательная деятельность

14	Режим дня в разное время года	презентация	Познавательная деятельность
15	Секреты хорошего настроения.	игра	Игровая деятельность
16	Творческое задание «Планируем день».	выставка	Проектная деятельность
4.Модуль «Эффективная организация учебной деятельности»			
17	Правила успешной учёбы.	Круглый стол	Познавательная деятельность
18	Виды памяти.	презентация	Познавательная деятельность
19	Приёмы эффективного запоминания.	игра	Игровая деятельность
20	Аналитический тест Шульте.	тестирование	Интеллектуальная деятельность
21	Секреты Мнемозины.	презентация	Познавательная деятельность
5.Модуль «Профилактика раннего наркотизма»			
22	Сколько стоит капля никотина?	презентация	Познавательная деятельность
23	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	выставка	Проектная деятельность
24	Пишем книгу рекордов.	Творческая мастерская	Проектная деятельность
25	Кто отвечает за здоровье?	презентация	Познавательная деятельность
6.Модуль «Гигиена»			
26	Заседание клуба «Косметон»	Круглый стол	Познавательная деятельность
27	От чего зависит работоспособность?	презентация	Познавательная деятельность
28	Мини- лекция об эргономике.	беседа	Познавательная деятельность
29	Оценка организации рабочего места.	проект	Проектная деятельность
7.Модуль «Взаимодействие с окружающими»			
30	С кем хорошо и на пиру , и в миру.	презентация	Познавательная деятельность
31	Умею ли я дружить?	игра	Игровая деятельность
32	Мы в ответе за тех, кого приручили.	Круглый стол	Познавательная деятельность
33	Можно ли избежать конфликты?	презентация	Познавательная деятельность
34	Проект «Каникулы – дело серьёзное»	проект	Проектная деятельность

Тематическое планирование

Таблица 2

№ п/ п	Название темы	Количество часов	
		Аудиторных	Внеаудиторных
	1.Модуль « Питание» 6 часов		
1	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	-
2	Золотые правила питания.	-	1
3	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1	-
4	Пищевые добавки в нашей жизни	-	1
5	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1	-
6	Творческий проект «Классный завтрак».	-	1
	2.Модуль «Физическая активность» 5 часов		
7	История игр.	1	-
8	Игры народов мира.	-	1
9	Спортивный квест.	-	1
10	Эстафета здоровья.	-	1
11	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	-	1
	3.Модуль «Режим дня» 5 часов		
12	Сон – лучшее лекарство.	1	-
13	Неправильный режим дня и его последствия	1	-
14	Режим дня в разное время года	1	-
15	Секреты хорошего настроения.	-	1
16	Творческое задание «Планируем день».	-	1
	4.Модуль «Эффективная организация учебной		

	деятельности»5 часов		
17	Правила успешной учёбы.	1	-
18	Виды памяти.	1	-
19	Приёмы эффективного запоминания.	-	1
20	Аналитический тест Шульте.	1	-
21	Секреты Мнемозины.	1	-
	5.Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 4 часа		
22	Сколько стоит капля никотина?	1	-
23	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	1	-
24	Пишем книгу рекордов.	-	1
25	Кто отвечает за здоровье?	1	-
	6.Модуль «Гигиена» 4 часа		
26	Заседание клуба «Косметон»	1	-
27	От чего зависит работоспособность?	1	-
28	Мини- лекция об эргономике.	1	-
29	Оценка организации рабочего места.		1
	7.Модуль «Взаимодействие с окружающими» 5 часов		
30	С кем хорошо и мир,у и на пиру	-	1
31	Умею ли я дружить?	-	1
32	Мы в ответе за тех, кого приручили.	1	-
33	Можно ли избежать конфликты?	-	1
34	Проект «Каникулы – дело серьёзное»		1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830005

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 29.10.2025 по 29.10.2026