

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.
ХАРЧЕНКОВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 96 от 09.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ 8 КЛАССА
Срок реализации – 1 год**

Разработана
учителем физической культуры
Григорьевой Н.Ю.

Санкт-
Петербург 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база для программы по внеурочной деятельности:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»
- Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия- 45 минут, объем программы-34 часа

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

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 учащихся 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 личностного 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 освоения программы отражают:

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 8 класс

Разделы(главы)	Содержание	Форма организации занятий*	Основные виды деятельности учащихся*
Введение(5ч.)			
Здоровье и здоровый образ жизни	Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	Кросс	Выполнение задания.
«Герои спорта. Кто прославлял страну»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	Презентация	Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
«День здоровья»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	Экскурсия	Прослушивание рассказа учителя.
Питание и здоровье(5ч.)			
Питание – необходимое условие для жизни человека	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Здоровая пища для всей семьи	Вкусные традиции разных народов. Вкусные и полезные угощения.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за

Секреты здорового питания.	Основные принципы здорового питания	Беседа.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Питание нашего времени	Быстрое питание	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Конкурс рисунков: «Витамины».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Выполнение творческой работы.
Мое здоровье в моих руках (14 ч.)			
«Профилактика вирусной инфекции»	Нужны ли прививки от гриппа?.	Беседа.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
«Если хочешь быть здоров...»	Профилактика здорового образа жизни.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
«Зависимость-это...»	Раскрытие понятия «зависимость». Наркозависимость	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ Наблюдение за демонстрациями учителя.

«ВИЧ-чума 21 века»	Еще раз о СПИДе	Беседа.	Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов
«Зимние забавы»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	Праздник	Подготовка к мероприятию Проведение мероприятия.
«Шкала здоровья»	Курение и болезни	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.
«Активный ли я»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	Тест	Выполнение заданий
«Человек привычки – человек воли»	О привычках человека	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.
«Я и мои привычки».	Еще раз вредных привычках	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.
«Сильный и смелый...»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	Спортивный праздник	Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия
Первая доврачебная помощь (5ч.)			
Первая помощь пострадавшему. Изготовление памяток	Первая помощь при обморожениях.	Беседа, работа с дидактическим материалом	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов

Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Выполнение практического задания.
«Весенний кросс»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	Кросс	Выполнение задания.
Вотисталимына годвзрослей»(5 ч.)			
«Опасности летом». Инструктаж и изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	Правила поведения на дорогах в дни летних каникул	Беседа. Творческая работа	Прослушивание и рассказ учителя. Прослушивание и анализ. Наблюдение. Просмотр тематических фильмов
КВН по правилам ПДД	Текущий контроль знаний	КВН	Подготовка к КВН. Выполнение заданий.
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся научились вести здоровый образ жизни.	Тест	Выполнение задания.

Тематическое планирование

Раздел(глава)	Тема	Количество часов
Введение	Здоровье и здоровый образ жизни	5
	Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень»	
	«Герои спорта. Кто прославлял страну»	
	«День здоровья»	
	Спортивный марафон «День здоровья»	
Питание и здоровье	Питание – необходимое условие для жизни человека	5
	Здоровая пища для всей семьи	
	Секреты здорового питания.	
	Питание нашего времени	
	Конкурс рисунков: «Витамины	
«Мое здоровье в моих руках»	«Профилактика вирусной инфекции»	14
	«Если хочешь быть здоров...»	
	«Зависимость – это...»	
	«ВИЧ – чума 21 века»	
	«Зимние забавы»	
	«Шкала здоровья»	
	«Активный ли я»	
	Какие бывают привычки?	
	Волевые качества человека.	
	«Человек привычки – человек воли»	
	«Я и мои привычки».	
	Подготовка к конкурсу «Сильный и смелый...»	
	Конкурс среди мальчиков «Сильный и смелый...»	
	Конкурс среди девочек «Сильная и смелая...»	
Первая доврачебная помощь	Первая помощь пострадавшему.	5
	Изготовление памяток	
	Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	
	Выставка работ «Здоровый образ жизни».	
	«Весенний кросс»	
Вот и стали мы на год взрослей	Инструктаж «Опасности летом».	5
	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	
	Самое важное – здоровье человека	
	КВН по правилам ПДД	
	«Умеете ли вывести здоровый образ жизни?»	
Итого		34