

Документ подписан электронной подписью.

Приложение к Основной образовательной
программе основного общего образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

Обсуждено
На заседании МО
Руководитель МО
Кононенко Т.Ф.
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 26.08. 2022 г.

Утверждено
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№18»
Улитушкина Т.А.
Приказ № 318-О о 31.08.2022г

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровым быть здорово»
(спортивно- оздоровительное направление)**

7 -9 классы

Программу составила:
учитель ОБЖ
Калинина М.В.

Новокузнецкий городской округ, 2022г.

Документ подписан электронной подписью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Внеурочная деятельность курса «Здоровым быть здорово» предназначена для учащихся 7-9-х классов в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни.

Курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают основное общее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Здоровым быть здорово» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Цель курса:

формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:
 - формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
 - понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
 - формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
 - формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
 - формирования привычки правильного питания;
 - формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
 - формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
 - формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
 - ведения активного спортивного образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и мета предметные результаты.

Документ подписан электронной подписью.

1. Личностные результаты:

- формирование отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- воспитание у обучающихся потребности в ведении здорового образа жизни;
- развитие у обучающихся чувства ответственности за состояние окружающей среды, навыков бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развитие коммуникативных навыков;
- воспитание самостоятельности в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

2. Метапредметные:

- развитие умения выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- овладение навыками адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- формирование умения рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- развитие умения противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; ---
выработка бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- формирование умения самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- развитие умения понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развитие умения поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- развитие умения владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- развитие умения извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- формирование умения с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;

Документ подписан электронной подписью.

-регулирование учебной деятельности, направленной на познание закономерностей человеческого организма;

- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

3. Предметные (образовательные):

- формирование основ здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- формирование представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- формирование положительной мотивации на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- развитие умения ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека;
- развитие умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;
- развитие познавательной активности обучающихся, творческих способностей, любознательности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 7 КЛАСС

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание курса</i>	<i>Формы организации и виды деятельности</i>
	1. Питание (6 ч.)	
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Здоровье человека.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
2	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
3	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знакомятся с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных стран и регионов.
4	Жиры, белки и углеводы. Как	Формируют представление о необходимости регулярного питания

	правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	как обязательном условии здоровья. Получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
5	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни. Формируют представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
6	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
	2. Физическая активность (2 ч.)	
7	Игры народов мира.	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
8	Упражнения и игры на внимание	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
	3. Режим дня (4 ч.)	
9	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
10	Почему некоторые привычки называются вредными?	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
11	Интернет – зависимость. Контроль времени за компьютером	Беседа. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
12	Творческий проект «Мой режим дня»	Уметь представить и защитить свою работу
	4. Эффективная организация учебной деятельности (4 ч.)	
13	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
14	Виды памяти.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
15	Секреты Мнемозины.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и

Документ подписан электронной подписью.

		условиями её реализации.
16	Творческий проект «Я в школе»	Уметь представить и защитить свою работу
	5. Гигиена (4 ч)	
17	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
18	Почему устают глаза?	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
19	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
20	От чего зависит работоспособность? Творческий проект «Как не уставать от учебы»	Уметь представить и защитить свою работу
	6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10ч)	
21	Курение и его вредное влияние на организм. Негативные социальные последствия курения	Понимать роль вредных привычек для организма. Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет.
22	Проект «Скажем курению «нет»!» - конкурс рисунков и плакатов	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
23	Алкоголь – из истории возникновения.	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
24	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против алкоголя.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
25	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс «Плакат».	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации

Документ подписан электронной подписью.

26	Что такое психоактивное вещество?	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
27	Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
28	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
29	Наркотики – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против ПАВ. Социальная реклама «За здоровый образ жизни»	Формирование негативного отношения к ПАВ. Усвоение социальных норм и правил
30	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	Уметь представить и защитить свою работу
	7. Взаимодействие с окружающими (4 ч)	
31	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
32	Умею ли я дружить?	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
33	Можно ли избежать конфликтов?	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
34	Самооценка и самовоспитание. Как преодолеть стеснительность.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других

8 класс

<i>№ п/п</i>	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
	1. Питание (6 ч.)	
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Здоровье человека.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

Документ подписан электронной подписью.

		реализации.
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия
3	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знакомятся с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных стран и регионов.
4	Молоко и молочные продукты. Их польза для организма.	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья.
5	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
6	Сахар – друг или враг?	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья.
	2. Физическая активность (2 ч.)	
7	Закаливание в домашних условиях	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
8	Упражнения и игры на развитие памяти.	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
	3. Режим дня (4 ч.)	
9	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Формируют представление о ЗОЖ
10	Иммунитет	Формируют представление об иммунной системе человека
11	Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
12	Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»	Уметь представить и защитить свою работу
	4. Эффективная	

Документ подписан электронной подписью.

	организация учебной деятельности (4 ч.)	
13	Правила успешной учёбы.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
14	Приёмы эффективного запоминания.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
15	Аналитический тест Шульте.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
16	Творческий проект «Школьные будни»	Уметь представить и защитить свою работу
	5. Гигиена (4 ч)	
17	Гигиена одежды и обуви	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
18	Гигиена зрения	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
19	Возможности косметологии для подростков	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
20	Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
	6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10ч)	
21	Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
22	Проект «Скажем курению «нет!»» - конкурс социальной рекламы.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
23	Алкоголь в культуре народов мира.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
24	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
25	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.	Усвоение социальных норм и правил
26	Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ. Участие в тренинговых занятиях.	Участие в тренинговых занятиях.
27	Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека.	Формирование негативного отношения к ПАВ

Документ подписан электронной подписью.

	Антинаркотические видеоролики.	
28	Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ.	Усвоение социальных норм и правил
29	Подготовка творческого проекта	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
30	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	Уметь представить и защитить свою работу
	7. Взаимодействие с окружающими (4 ч)	
31	Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции.	Адекватно оценивать свою деятельность,
32	Нравственные нормы как правила поведения	вносить коррективку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
33	Приемы бесконфликтного общения	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить коррективку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
34	Мир эмоций и чувств.	

9 класс

<i>№</i> <i>n n</i>	Содержание курса	<i>Формы организации и виды деятельности</i>
	1. Взаимодействие с окружающими (7 часов)	
1-2	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить
3-4	Мы такие разные, и всё же	коррективку, уметь
5-7	Как управлять эмоциями	контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
	2. Эффективная организация учебной деятельности (6 часов)	

Документ подписан электронной подписью.

8-9	Выбираем профессию	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
10	Создаем портфолио	
11	Правильная мотивация –залог успеха	
12-13	Как подготовиться к ОГЭ	
3. Питание (10 часов)		
14-15	Значение воды для нашего организма	развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек; - развитие привычки правильного питания; -развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
16-17	Выстраиваем гармоничный рацион питания	
18-20	Выбираем свежие и полезные продукты	
21-23	Правила здорового питания	
4. Физическая активность (11 ч.)		
24-27	Развиваем основные физические качества	- развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
28-31	Спорт в нашем городе	
32-34	Готовимся сдавать ГТО	
Итого:		34

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровым быть здорово»
7 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коли честв</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
------------------	---------------------	-----------------------	---

Документ подписан электронной подписью.

		<i>0 часов</i>	
	1. Питание	6 часов	
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Здоровье человека.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся;
2	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	1	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
3	Где и как готовят пищу. Видео материал.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся;
4	Жиры, белки и углеводы. Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	1	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
5	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
6	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	1	
	2. Физическая активность (2 ч.)	2 часа	
7	Игры народов мира.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
8	Упражнения и игры на внимание	1	
	3. Режим дня	4 часа	
9	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг «Можно ли назвать твой образ	1	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации

Документ подписан электронной подписью.

	жизни здоровым?")		ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов;
10	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
11	Интернет – зависимость. Контроль времени за Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. компьютером	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач
12	Творческий проект «Мой режим дня»	1	
	4. Эффективная организация учебной деятельности	4 часа	
13	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой:
14	Виды памяти.	1	самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;
15	Секреты Мнемозины.	1	
16	Творческий проект «Я в школе»	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся; Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
	5. Гигиена	4 часа	
17	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации
18	Почему устают глаза?	1	
19	Негативные последствия нанесения татуировки,	1	

	использования пирсинга.		познавательной деятельности обучающихся;
20	От чего зависит работоспособность? Творческий проект «Как не уставать от учебы»	1	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
	6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ	10 часов	
21	Курение и его вредное влияние на организм. Негативные социальные последствия курения	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся;
22	Проект «Скажем курению «нет!»» - конкурс рисунков и плакатов	1	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
23	Алкоголь – из истории возникновения.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
24	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против алкоголя.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
25	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс «Плакат».	1	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов;
26	Что такое психоактивное вещество?	1	Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в
27	Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ	1	
28	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1	
29	Наркотики – враг	1	

Документ подписан электронной подписью.

	здоровья и жизни. Социальная реклама против ПАВ. Социальная реклама «За здоровый образ жизни»		контексте содержания учебного предмета; Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
30	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	1	Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач
	7. Взаимодействие с окружающими	4 часа	
31	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся;
32	Умею ли я дружить?	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
33	Можно ли избежать конфликтов?	1	
34	Самооценка и самовоспитание. Как преодолеть стеснительность.	1	
	Итого	34	

8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
	1. Питание (6 ч.)		
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Здоровье человека.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся;
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке
3	Где и как готовят пищу.	1	

Документ подписан электронной подписью.

	Видеоматериал.		социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
4	Молоко и молочные продукты. Их польза для организма.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
5	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
6	Сахар – друг или враг?	1	
	2. Физическая активность (2 ч.)		
7	Закаливание в домашних условиях	1	Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
8	Упражнения и игры на развитие памяти.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач
	3. Режим дня (4 ч.)		
9	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
10	Иммунитет	1	
11	Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
12	Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»	1	Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач

	4. Эффективная организация учебной деятельности (4 ч.)		
13	Правила успешной учёбы.	1	<p>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;</p> <p>Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся;</p>
14	Приёмы эффективного запоминания.	1	
15	Аналитический тест Шульте.	1	
16	Творческий проект «Школьные будни»	1	
	5. Гигиена (4 ч)		
17	Гигиена одежды и обуви	1	<p>Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач</p> <p>Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов;</p> <p>Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов</p>
18	Гигиена зрения	1	
19	Возможности косметологии для подростков	1	
20	Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»	1	
	6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10ч)		
21	Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения.	1	<p>Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач</p> <p>Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации</p>
22	Проект «Скажем курению «нет»!» - конкурс социальной рекламы.	1	
23	Алкоголь в культуре народов	1	

Документ подписан электронной подписью.

	мира.		ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов;
24	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
25	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
26	Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ Участие в тренинговых занятиях.	1	
27	Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические видеоролики.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
28	Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
29	Подготовка творческого проекта	1	
30	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	1	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
	7. Взаимодействие с окружающими (4 ч)		
31	Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции.	1	Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач
32	Нравственные нормы как правила поведения	1	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации
33	Приемы бесконфликтного общения	1	

Документ подписан электронной подписью.

34	Мир эмоций и чувств.	1	ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов; Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
	Итого	34	

9 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
	1. Взаимодействие с окружающими	7	
1	Знакомство с собой.	1	Развитие у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность; - развитие интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов;
2	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	
3	Мы такие разные, и всё же	1	
4	Встречают по одежке. Три правила красоты.	1	
5	Как управлять эмоциями	1	
6	Эмоции положительные и отрицательные	1	
7	Способы бесконфликтного общения	1	
	2. Эффективная организация учебной деятельности	6	
8	Выбираем профессию	1	- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни; - развитие способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
9	Выполнение профориентационных тестов	1	
10	Создаем портфолио	1	
11	Правильная мотивация –залог успеха	1	
12	Как подготовиться к ОГЭ	1	
13	Способы борьбы со стрессом при подготовке к ОГЭ	1	
	3. Питание	10	
14	Значение воды для нашего организма	1	- развитие привычки правильного питания;

Документ подписан электронной подписью.

15	Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью	1	-развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
16	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	
17	. Причины предпочтения в питании.	1	
18	Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи	1	
19	Выбираем свежие и полезные продукты	1	
20	Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения.	1	
21	Правила здорового питания	1	
22	Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона.	1	
23	Вкусное и полезное меню на неделю	1	организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
	4. Физическая активность (3 ч.)	11	
24	Развиваем основные физические качества	1	развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
25	Культура здорового образа жизни и народные традиции.	1	- развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
26	Различные методики оздоровления.	1	-организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
27	Викторина « О пользе закаливания».	1	
28	Спорт в нашем городе	1	
29	Спорт и жизнь. Опора и движение.	1	-устанавливать доверительные отношения между учителем и
30	Как улучшить спортивный результат (о естественных,	1	

Документ подписан электронной подписью.

	медикаментозных стимуляторах, о допинге).		обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
31	В движении - жизнь. Опасности малоподвижного образа жизни.	1	
32	Готовимся сдавать ГТО	1	
33	Практическая работа «Определение степени закаленности».	1	
34	Проект «Как стать долгожителем?».	1	
	Итого	34	

Список литературы и интернет - ресурсов.

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh_pravilno_read. pdf)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подпись верна
Сертификат: 65E65D7BE282D7A124605A5EFC520A42
Владелец: RU, Кемеровская область, Новокузнецк, ДИРЕКТОР, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18", 06039392154, 421800956577, sh18nvkz@yandex.ru, Татьяна Александровна, Улитушкина, Улитушкина Татьяна Александровна
Издатель: Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия: Действителен с: 18.10.2022 10:23:00 UTC+07
Действителен до: 11.01.2024 10:18:00 UTC+07
Дата и время создания ЭП: 30.10.2023 09:16:03 UTC+07