

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 19  
ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО»  
(8-9 класс)**

## 1. Результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых социальных и межличностных отношений;
- ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности; — социальные компетенции, правосознание;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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.

### Метапредметные результаты

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;

- самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- 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;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

## **2. Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности**

### **Наименование раздела: «Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож» (15 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Почему важно рационально оценивать себя. Мы такие разные, и всё же. Как выстроить отношения с коллективом и не потерять себя? Как управлять эмоциями. Особенности поведения подростков. Буллинг в школе: как избежать беды. Правила общения и оказания помощи пострадавшим от буллинга. Школьная служба медиации: возможности и перспективы.

**Виды деятельности:** беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

### **Наименование раздела. «Каковы еда и питьё, таковы и житьё» (17 часов)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Особенности пищевого поведения подростков. Полезные и вредные пищевые привычки. Чем опасно неправильное пищеварение. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Правила приготовления вкусной и здоровой пищи. Где найти витамины зимой и весной. Влияние питьевого и режима питания на качество жизни человека.

**Виды деятельности:** практические занятия, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Наименование раздела. «Всякому мудрецу ремесло к лицу» (20 часов)**

Кибербезопасность: опасности и риски сети internet. Как сохранить свои персональные данные и обезопасить себя от мошенников при работе в сети. Навыки безопасного поведения в интернете. Работаем за компьютером и сохраняем здоровье. Выбираем профессию. Куда

пойти учиться: ССУЗЫ г. Липецка и Липецкой области. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ. Время учебы и отдыха во время подготовки к экзаменам.

**Виды деятельности:** практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Наименование раздела. «Кто любит спорт, тот здоров и бодр» (16 часов)**

В здоровом теле – здоровый дух. Если хочешь быть здоров – закаляйся. В какое время лучше заниматься физической культурой. Развиваем основные физические качества. Основные правила занятия физической культурой. Зимние и летние виды спорта. Спорт в нашем городе и школе. Быстрее, выше, сильнее: история появления ГТО. Готовимся сдавать ГТО. Профессиональный спорт: риски и перспективы. Спорт как основная профессия.

**Виды деятельности:** интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **3. Тематическое планирование**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>«Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож» (15 часов)</b>		
<b>1</b>	Знакомство с собой.	<b>1</b>
<b>2</b>	Встречают по одежке.	<b>1</b>
<b>3</b>	Три правила красоты.	<b>1</b>
<b>4</b>	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	<b>1</b>
<b>5-6</b>	Почему важно рационально оценивать себя.	<b>2</b>
<b>7</b>	Мы такие разные, и всё же.	<b>1</b>
<b>8</b>	Как выстроить отношения с коллективом и не потерять себя?	<b>1</b>
<b>9</b>	Как управлять эмоциями.	<b>1</b>
<b>10-11</b>	Особенности поведения подростков.	<b>2</b>
<b>12-13</b>	Буллинг в школе: как избежать беды.	<b>2</b>
<b>14-15</b>	Правила общения и оказания помощи пострадавшим от буллинга.	<b>2</b>
<b>16</b>	Школьная служба медиации: возможности и перспективы.	<b>1</b>
<b>«Каковы еда и питьё, таковы и жизнь» (17 часов)</b>		
<b>17-18</b>	На что расходуется наша энергия.	<b>2</b>
<b>19-20</b>	Восполняем энергозатраты.	<b>2</b>
<b>21</b>	Особенности пищевого поведения подростков.	<b>1</b>
<b>22</b>	Полезные и вредные пищевые привычки.	<b>1</b>

23	Чем опасно неправильное пищеварение.	1
24	Значение воды для нашего организма.	1
25	Выстраиваем гармоничный рацион питания.	1
26	Выбираем свежие и полезные продукты.	1
27-28	Правила здорового питания.	2
29-30	Правила приготовления вкусной и здоровой пищи.	2
31	Где найти витамины зимой и весной.	1
32	Влияние питьевого и режима питания на качество жизни человека.	1
<b>«Всякому мудрецу ремесло к лицу» (20 часов)</b>		
33-34	Кибербезопасность: опасности и риски сети internet	2
35-36	Как сохранить свои персональные данные и обезопасить себя от мошенников при работе в сети.	2
37-38	Навыки безопасного поведения в интернете	2
39-40	Работаем за компьютером и сохраняем здоровье.	2
41-43	Как подготовиться к ОГЭ.	3
44	Время учебы и отдыха во время подготовки к экзаменам.	1
45-46	Выбираем профессию.	2
47-48	Куда пойти учиться: ССУЗЫ г. Липецка и Липецкой области.	2
49-51	Создаем портфолио.	3
52	Правильная мотивация – залог успеха.	1
<b>«Кто любит спорт, тот здоров и бодр» (16 часов)</b>		
53	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1
54	В какое время лучше заниматься физической культурой.	1
55-56	Развиваем основные физические качества.	2
57	Основные правила занятия физической культурой.	1
58	Зимние и летние виды спорта.	1
59-60	Спорт в нашем городе и школе.	2
61	Быстрее, выше, сильнее: история появления ГТО.	1
62-64	Готовимся сдавать ГТО.	3
65-66	Профессиональный спорт: риски и перспективы.	2
67-68	Спорт как основная профессия.	2

