

СОГЛАСОВАНО


Зам.директора  
по ВР



И.А.Иванова  
Приказ № 135  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Н.В.Курбанниязова  
Приказ № 135  
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочного курса «ЗОЖ»  
для 7 «А» класса  
один год обучения  
на 1 и 2 полугодие  
2023 – 2024 учебный год**

**Учитель: Арутюнян Арmine Гарниковна**

**Количество часов по учебному плану в неделю – 2 часа, в год – 68 часов**

## **1. Результаты освоения курса «Здорово быть здоровым»**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

*Предметные результаты должны отражать:*

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- 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;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## **1. Содержание учебного предмета**

### **7 класс 1 полугодие**

#### **Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился (6 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 2. Кто умён –тот силён! (10 часов)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. 12

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

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

### **Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. В здоровом теле –здоровый дух (11 часов)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке –спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

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

## **2 полугодие**

### **Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился (6 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 2. Кто умён –тот силён! (10 часов)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. 12

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

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

### **Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. В здоровом теле –здоровый дух (11 часов)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке –спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

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

## **1. Тематическое планирование**

### **7 класс (34 часа)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся
		Всего часов	аудит.	неаудит.	
		34	16	18	
1	<b>Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился</b>	6	3	3	Развитие у обучающихся знаний и

	Сложный возраст	2	1	1	<p>навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов;</li> <li>- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.</li> <li>- развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни;</li> <li>- развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</li> <li>- развитие умения бороться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>- развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- ведения активного спортивного образа жизни.</li> <li>--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.</li> </ul>
	Что значит быть взрослым?	2	1	1	
	Учимся понимать друг друга	2	1	1	
<b>2</b>	<b>Тема 2. Кто умён – тот силен!</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни;
	Развиваем свои способности	2	1	1	

	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2	1	1	- развитие способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
	Творчество уникальная человеческая способность	2	1	1	- понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
	Движение к достижениям	2	1	1	- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
	Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности	2	1	1	- развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - ведения активного спортивного образа жизни; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
3	<b>Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?</b>	7	3	4	развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;
	Наша сила в витаминах	2	1	1	
	Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1	
	Секреты здорового питания	3	1	2	- 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 лично значимых результатов в сохранении здоровья.
4	<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>	11	5	6	развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни; - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья.
	Развиваем основные физические качества	2	1	1	
	Осанка	2	1	1	
	Здоровье в порядке –спасибо зарядке	2	1	1	
	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2	
	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1	
	Итого:	34ч.	16ч.	18ч.	

### 2 полугодие (34 часа)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся
		Всего часов	аудит.	неаудит.	
		34	16	18	
1	<b>Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился</b>	6	3	3	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;
	Сложный возраст	2	1	1	
	Что значит быть взрослым?	2	1	1	
	Учимся понимать друг друга	2	1	1	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.</li> <li>- развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни;</li> <li>- развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</li> <li>- развитие умения бороться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>- развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- ведения активного спортивного образа жизни.</li> <li>--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Тема 2. Кто умён – тот силён!</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни;</li> <li>- развитие способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;</li> <li>- понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;</li> <li>- формирования</li> </ul>
	Развиваем свои способности	2	1	1	
	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2	1	1	
	Творчество уникальная человеческая способность	2	1	1	
	Движение к достижениям	2	1	1	
	Преодолеваю трудности в	2	1	1	



	учёбе, постигаем свои возможности				<p>навыков безопасного поведения в повседневной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</li> <li>- развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- ведения активного спортивного образа жизни;</li> <li>--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.</li> </ul>
3	<b>Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?</b>	7	3	4	<p>развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие привычки правильного питания;</li> <li>-развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</li> </ul>
	Наша сила в витаминах	2	1	1	
	Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1	
	Секреты здорового питания	3	1	2	
4	<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>	11	5	6	<p>развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения</li> </ul>
	Развиваем основные	2	1	1	

	физические качества				Грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;  --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личносно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Осанка	2	1	1	
	Здоровье в порядке –спасибо зарядке	2	1	1	
	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2	
	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1	
	Итого:	34ч.	16ч.	18ч.	