

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

к основной образовательной программе  
основного общего образования,  
утверждённой приказом директора  
Приказ № 162-ОД от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»  
5 - 9 КЛАСС**

**пгт. Уральский  
2023 г.**

## Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 5-9 класс

Наука о здоровье.  
Что такое здоровье?  
Мое здоровье в моих руках.  
Мой режим дня.  
Значение спорта в жизни человека.  
Книга Гиннеса «Мировые спортивные рекорды».  
Спорт в нашем поселке.  
Взаимосвязь физического и психического здоровья.  
«Вредные» и «полезные» привычки.  
Спортивный праздник «День здоровья».  
Я и мой мир.  
Мы так похожи - мы такие разные.  
Я знаю, я умею, я могу.  
Правила общения «Если вы вежливы...».  
Культура внешнего вида.  
Азбука настроения.  
Язык жестов и движений.  
Ярмарка достоинств.  
Психологический практикум «Что я хочу узнать и чему хочу научиться».  
Правила здорового питания.  
Правильное сбалансированное питание.  
Основные принципы здорового образа жизни.  
Продукты для здоровья.  
Энергетическая ценность пищи.  
Витамины – наши друзья.  
Растения в рационе питания человека.  
Вегетарианство – «за» и «против».  
Мое меню с учётом всех принципов рационального питания.  
Игра «Кулинарные посиделки».  
Чистота - залог здоровья.  
Что значит средства личной гигиены.  
Правила личной гигиены человека.  
Гигиена одежды и обуви «Мода и школьные будни».  
Аллергия – болезнь XXI века.  
Гигиена питания.  
Викторина «Кто аккуратен, тот людям приятен».

## **Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 5-9 класс**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания:

- сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- воспитание гражданской идентичности: уважения к многонациональному народу России, чувства ответственности перед другими людьми, гордости за свой край;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

В сфере патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;
- ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества.

В сфере эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности; понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни.

В сфере физического воспитания:

- осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости.

В сфере трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;
- готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В сфере экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

В сфере ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- понимание научно-практических основ курса внеурочной деятельности, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

- способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях).

В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- открытость опыту и знаниям других;
- повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно систематизировать информацию.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлены с учётом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности:

Русский язык:

- совершенствование различных видов устной и письменной речевой деятельности;
- формирование умений речевого взаимодействия: создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений, личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы; участие в диалоге разных видов:
- побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;
- овладение различными видами чтения (просмотровым, ознакомительным, изучающим, поисковым);
- формулирование вопросов по содержанию текста и ответов на них;
- подробная, сжатая и выборочная передача в устной и письменной форме содержания текста;
- выделение главной и второстепенной информации, явной и скрытой информации в тексте;
- извлечение информации из различных источников, её осмысление и оперирование ею.

Литература:

- понимание духовно-нравственной и культурной ценности литературы и её роли в формировании гражданской ответственности и патриотизма, укреплении единства многонационального народа Российской Федерации;
- понимание специфики литературы как вида искусства, принципиальных отличий художественного текста от текста научного, делового, публицистического;
- овладение умениями воспринимать, анализировать, интерпретировать и оценивать прочитанное, понимать художественную картину мира, отражённую в литературных произведениях, с учётом неоднозначности заложенных в них художественных смыслов;
- овладение умением пересказывать прочитанное произведение, используя подробный, сжатый, выборочный, творческий пересказ, отвечать на вопросы по прочитанному произведению и формулировать вопросы к тексту;
- развитие умения участвовать в диалоге о прочитанном произведении, в дискуссии на литературные темы, соотносить собственную позицию с позицией автора и мнениями участников дискуссии;
- давать аргументированную оценку прочитанному.

Иностранный язык:

- умение сравнивать, находить черты сходства и различия в культуре и традициях народов России и других стран.

Информатика:

- освоение и соблюдение требований безопасной эксплуатации технических средств информационно-коммуникационных технологий;
- умение соблюдать сетевой этикет, базовые нормы информационной этики и права при работе с приложениями на любых устройствах и в Интернете, выбирать безопасные стратегии поведения в сети.

Обществознание:

- освоение и применение системы знаний: о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института;
- о содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения;
- умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции;

Естественно-научные предметы:

- процессы и свойства тел, в контексте ситуаций практико-ориентированного характера;
- умение проводить учебное исследование, в том числе понимать задачи исследования, применять методы исследования, соответствующие поставленной цели, осуществлять в соответствии с планом собственную деятельность и совместную деятельность в группе;
- умение использовать изученные биологические термины, понятия, теории, законы и закономерности для объяснения наблюдаемых биологических объектов, явлений и процессов.

**Тематическое планирование по учебному курсу внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья», 5-9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во академических часов</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Наука о здоровье.	1	Игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
2.	Что такое здоровье?	1	Исследовательская и практическая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
3.	Мое здоровье в моих руках.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
4.	Мой режим дня.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
5.	Значение спорта в жизни человека.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
6.	Книга Гиннеса «Мировые	1	Исследовательская и практическая	Спортивный квест, творческий проект,	ФГИС «Моя школа».

№	Тема занятия	Кол-во академических часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	спортивные рекорды».		деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	
7.	Спорт в нашем поселке.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
8.	Взаимосвязь физического и психического здоровья.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
9.	«Вредные» и «полезные» привычки.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
10.	Спортивный праздник «День здоровья».	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Спортивный квест, творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
11.	Я и мой мир.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
12.	Мы так похожи - мы такие разные.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические	ФГИС «Моя школа».

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во академических часов</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
			деятельность, творческая деятельность.	тесты.	
13.	Я знаю, я умею, я могу.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
14.	Правила общения «Если вы вежливы...».	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
15.	Культура внешнего вида.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
16.	Азбука настроения.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
17.	Язык жестов и движений.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
18.	Ярмарка достоинств.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	ФГИС «Моя школа».
19.	Психологический практикум	1	Исследовательская и практическая	Творческий проект, соревнования,	ФГИС «Моя школа».

№	Тема занятия	Кол-во академических часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	«Что я хочу узнать и чему хочу научиться».		деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	викторина, игра, беседа, экскурсия, творческие отчёты, психологические тесты.	
20.	Правила здорового питания.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
21.	Правильное сбалансированное питание.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Работа с видеоматериалам и. Блиц-опрос. Беседа. Интерактивные задания. Работа в группах.	ФГИС «Моя школа».
22.	Основные принципы здорового образа жизни.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
23.	Продукты для здоровья.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
24.	Энергетическая ценность пищи.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
25.	Витамины – наши друзья.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».

№	Тема занятия	Кол-во академических часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.		
26.	Растения в рационе питания человека.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
27.	Вегетарианство – «за» и «против».	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
28.	Мое меню с учётом всех принципов рационального питания.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа, экскурсия.	ФГИС «Моя школа».
29.	Игра «Кулинарные посиделки».	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».
30.	Чистота - залог здоровья.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра.	ФГИС «Моя школа».
31.	Что значит средства личной гигиены.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во академических часов</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
			деятельность, творческая деятельность.		
32.	Правила личной гигиены человека.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».
33.	Гигиена одежды и обуви «Мода и школьные будни».	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».
34.	Аллергия – болезнь XXI века.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».
35.	Гигиена питания.	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».
36.	Викторина «Кто аккуратен, тот людям приятен».	1	Исследовательская и практическая деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, коммуникативная деятельность, творческая деятельность.	Творческий проект, соревнования, викторина, игра, беседа.	ФГИС «Моя школа».
Резервное время - 1 час. Итого по программе - 37 часов					