

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

Рассмотрена и принята

педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»,
протокол от 31 августа 2022 г № 1

Утверждаю

Генеральный директор
НОУ «Частная школа «Взмах»
_____ В.Р.Писарев
Приказ от 31 августа 2023 г № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Твое здоровье»
основного общего образования
для 8 класса**

Учитель-составитель:
Иванова А.М., учитель биологии
НОУ «Частная школа ВЗМАХ»

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа. Сведения о программе (примерной/типовой или авторской).

Рабочая программа формировалась в соответствии с требованиями:

Федеральный уровень

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675),
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»,
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленного ФГОС ООО»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПин 1.2.3685-21).

Школьный уровень

- Основная образовательная программа основного общего образования НОУ «Частная школа «Взмах» (новая редакция - протокол Педагогического совета от 31.08.2023 № 1)
- Устав НОУ «Частная школа «Взмах»
- «Положение об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС общего образования в НОУ «Частная школа «Взмах»

2. Назначение программы

Программа «Твое здоровье» направлена на расширение кругозора учащихся и создание условий для формирования осознанного выбора здорового образа жизни.

3. Цели и задачи внеурочной деятельности

Целью курса является 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 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.

4. Возрастная группа обучающихся (класс, параллель), на которых ориентированы занятия внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 9 класса.

5. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по внеурочной деятельности.

14. На данную программу в 8 классах отводится 34 часов в год, из расчёта 1 час в неделю, в соответствии с Планом внеурочной деятельности (5-9 классы) НОУ «Частная школа «Взмах». на 2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

1. «Рабочая программа воспитания НОУ «Частная школа «Взмах» реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, совместно с семьей и другими институтами воспитания. Воспитательный потенциал занятия определяется концепцией курса внеурочной деятельности и отражается в планируемых личностных результатах.

| Предметные результаты | Личностные результаты | Метапредметные результаты |
|---|---|--|
| • 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 | • формирование ценностного отношения к своему здоровью; • формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, | • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, • умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего |

| | | |
|---|---|---|
| <p>правила здорового образа жизни; • формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. | <ul style="list-style-type: none"> • формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; • формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни. | <p>развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; • понимание культуры гигиены человека, постижение жизненно важных гигиенических знаний • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • 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 самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления. |
|---|---|---|

Форма учета достижений - итоговая работа в формате ОГЭ (отчет учителя)

Раздел 2

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Наименование раздела | Количество часов по программе | Формы организации и виды деятельности |
|---|---|-------------------------------|---|
| 1 | Морфологические средства выразительности русской речи. Экспрессивная функция частей речи в художественных произведениях разных писателей. Анализ фонетико-интонационных, пунктуационных, графико-орфографических, словообразовательных, лексических, морфологических особенностей художественного текста. | 17 | Практические занятия, дискуссионные мероприятия, задания коммуникативного характера |
| 2 | Синтаксическое богатство русского языка. Свойства русского синтаксиса, определяющие его богатство и разнообразие, безграничные возможности в передаче смысла речи и сознании художественного образования. | 17 | Практические занятия, дискуссионные мероприятия, задания коммуникативного характера, проектная деятельность |

ФОРМЫ УЧЕТА ДОСТИЖЕНИЙ

Основной формой учета внеурочных достижений обучающихся является портфолио, презентация, фотоотчет, буклет и др.

Раздел 2

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов по программе | Формы организации и виды деятельности |
|-------|----------------------|-------------------------------|---|
| 1 | Глобальные проблемы | 30 | интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, оценка собственного образа жизни. |
| 2 | Полезные советы | 4 | практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач. |

ФОРМЫ УЧЕТА ДОСТИЖЕНИЙ

Основной формой учета внеурочных достижений обучающихся является портфолио, презентация, фотоотчет, буклет и др.

Раздел 2

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов по программе | Формы организации и виды деятельности |
|-------|----------------------|-------------------------------|---|
| 1 | Глобальные проблемы | 30 | интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, оценка собственного образа жизни. |
| 2 | Полезные советы | 4 | практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач. |

Приложение 1

Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности «Твое здоровье»

для 8 класса учителя: Тишкина А.В. на 2021-2022 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № темы | Темы занятий | Планируемая дата |
|--------|---|------------------|
| 1 | Глобальные проблемы человечества | сентябрь |
| 2 | Проблемы, связанные с использованием ПК, с сотовыми телефонами | октябрь |
| 3 | Проблема аллергизации населения. | ноябрь |
| 4 | Проблемы, связанные с избыточным или недостаточным весом | декабрь |
| 5 | Проблемы, связанные с вредными привычками | январь |
| 6 | Составление индивидуального режима дня по оздоровлению организма | февраль |
| 7 | Полезные советы для составления рациона питания по оздоровлению организма | март |
| 8 | Составление индивидуальной программы спортивных занятий по оздоровлению организма | апрель |
| 9 | Экологическая культура как фактор ЗОЖ | май |

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Я выбираю ЗОЖ
3. Здоровый образ жизни – это здорово