

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**

Приложение к ООП ООО

Принято на заседании педагогического  
Совета МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 14» г. Калуги  
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждено директором  
МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 14» г. Калуги  
Приказ №187-01/03-01 от 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ЗОЖ»  
в основной школе  
(7класс)**

## АННОТАЦИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о ЗОЖ» предназначена для учащихся 7-ых классов и рассчитана на один учебный год. Для освоения программы отводится 1 час в неделю (всего 34 часов).

Цель программы:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ Формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем.
- ✓ Сформировать научное понимание сущности здорового образа жизни.
- ✓ Продолжать формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

Развивающие:

- ✓ Развивать у детей потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
- ✓ Продолжать развивать мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
- ✓ Развивать умение работать с дополнительными источниками информации;
- ✓ Развивать навыки планирования проекта, умение работать в группе.

Воспитывающие:

- ✓ воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- ✓ формировать установку на здоровый образ жизни;
- ✓ формировать у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни
- ✓ воспитывать культуру общения между учащимися;

Формы и методы обучения определены возрастом учащихся. При проведении занятий используются компьютеры с установленной программой, проектор, принтер, компьютерная сеть с выходом в Интернет. Теоретическая работа чередуется с практической, а также используются интерактивные формы обучения.

Формы проведения занятий: беседы, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты.

Программой предусмотрены методы обучения: объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые, творческие, практические.

Программа реализуется на основе следующих принципов:

1. Обучение в активной познавательной деятельности. Все темы учащиеся изучают на практике, выполняя различные творческие задания, общаясь в группах друг с другом.

2. Индивидуальное обучение. Данный принцип учащиеся реализуют через выполнение индивидуальных заданий и проектов.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**

3. Принцип природосообразности. Основной вид деятельности школьников – игра, через нее дети познают окружающий мир, поэтому в занятия включены игровые элементы, способствующие успешному освоению курса.

4. Преемственность. Программа курса построена так, что каждая последующая тема логически связана с предыдущей. Данный принцип учащимся помогает понять важность уже изученного материала и значимость каждого отдельного занятия.

5. Целостность и непрерывность, означающие, что данная ступень является важным звеном единой общешкольной подготовки по «основам безопасности жизнедеятельности». В рамках данной ступени подготовки продолжается осуществление вводного, ознакомительного обучения школьников, предвещающего более глубокое изучение предмета в 8-9 (основной курс) и 10-11 классах.

6. Практико-ориентированность, обеспечивающая отбор содержания, направленного на решение практических задач планирования деятельности, поиска нужной информации, инструментирования всех видов деятельности на базе общепринятых средств обж, реализующих основные возможности оказания первой помощи и навыков здорового образа жизни. При этом важным является практическое выполнение каждым учащимся всех этапов оказания первой помощи.

7. Принцип дидактической спирали как важнейший фактор структуризации в методике обучения: вначале общее знакомство с понятием с учетом имеющегося опыта обучаемых, затем его последующее развитие и обогащение, создающее предпосылки для научного обобщения в старших классах.

8. Принцип развивающего обучения (обучение ориентировано не только на получение новых знаний в области обж, биологии, но и на активизацию мыслительных процессов, формирование и развитие у школьников обобщенных способов деятельности, формирование навыков самостоятельной работы).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

*У обучающегося будут сформированы:*

- умения определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога; проговаривать последовательность действий при выполнении заданий;
- с помощью педагога объяснять выбор наиболее подходящих решений для выполнения алгоритма; выполнять практическую работу по предложенному педагогом плану;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини – группе или паре.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- способности учиться совместно с педагогом и другими партнерами давать эмоциональную оценку деятельности коллектива на занятии;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, готовности слышать и слушать собеседника и вести диалог, готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

#### **Коммуникативные УУД**

*У обучающегося будут сформированы:*

- способности планировать учебное сотрудничество в парах, в группах, постановке вопросов, разрешению конфликтов, управлению собственным поведением и поведением другого человека;
- умение выступать перед аудиторией, выражать правильно свои мысли.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- способности задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе, в творческом объединении, на презентациях и следовать им.

#### **Познавательные УУД**

*У обучающегося будут сформированы:*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- умения анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- навыков ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную на занятии.

**Предметные результаты**

***У обучающегося будут сформированы:***

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- умения пользоваться изученными знаниями при разработке и создании собственных программ для исполнителей;
- умения передавать информацию по телекоммуникационным каналам в учебной и личной переписке, использовать информационные ресурсы общества с соблюдением соответствующих правовых и этических норм.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

7-ой класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1	<p><b>Представление о здоровье и здоровом образе жизни, его составляющих.</b> ТБ, Понятие Здоровье. «Здоровый образ жизни». Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Физическая активность. Ее значимость. Понятие о правильном питании, его значение. Вред «фаст - фуда». Понятие о вредных привычках. Отрицательное влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм подростка</p>	<p>фронтальные, групповые, парные, индивидуальные (беседы, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты)</p>	<p>игровая познавательная проблемно- ценностное общение поисковая исследовательская творческая</p>
2	<p><b>Принципы оказания первой помощи.</b> Общие принципы оказания само- и взаимно – помощи пострадавшему. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи. Сдавливание. Переломы. Оказание первой помощи при закрытых травмах. Артериальное, венозное, капиллярное кровотечения ПМП. Укусы бешеных животных и грызунов. Первая помощь при укусах Пищевые отравления. Первая помощь при пищевом отравлении. Отравление угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обмороке и обморожении. Первая помощь при поражении молнией. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Основные приемы оживления - реанимации</p>		
3	<p><b>Аптечка, природные лекарственные средства</b> Индивидуальная медицинская аптечка. Лечебные свойства различных дикорастущих лекарственных растений.</p>		
4	<p><b>Защита проектов</b></p>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ  
КАЖДОЙ ТЕМЫ

7-ой класс

№ п/п	Содержание (разделы/темы)	Количество часов
1	Представление о здоровье и здоровом образе жизни, его составляющих	12
2	Принципы оказания первой помощи.	16
3	Аптечка, природные лекарственные средства	3
4	Защита проекта	3
<b>ВСЕГО:</b>		34