

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Берёзовская средняя общеобразовательная школа  
Первомайского района

---

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол №\_\_  
от \_\_\_\_ 20\_\_ года  
Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
подпись руководителя ОУ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по физической культуре**  
**«Азбука здоровья»**

Класс **7-8**

Составитель: **Керб Алиса Вячеславовна**, учитель биологии и химии первой  
квалификационной категории

2024 – 2025 уч. год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:

1. Направление «Основы здорового образа жизни».

2. Направление «Воспитание культуры здоровья»
3. Направление «Профилактика вредных привычек»
4. Направление «Подвижные и развивающие игры»

**Содержание курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья»**

**Тематическое планирование 7 – 8 класс**

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».	1
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»	1
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
5	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1

26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
Итого:		34

