ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА №665 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании Педагогического совета ГБОУ школа №665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Школа здоровья и индивидуального развития»	Директор ГБОУ школа №665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Школа здоровья и индивидуального развития»
	_____ С.А. Тихашин
Протокол № 6 от 2708 2026 г.	Приказ №__ от 27.08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Формирование культуры здоровья»

10А класс

учителя Козырева Евгения Владимировича

Тихашин Сергей Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Тихашин Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по *курсу* «Формирование культуры здоровья» *внеурочной деятельности* составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273- ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897), планом внеурочной деятельности ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, с учётом анкетирования родителей *и особенностями учащихся 10 класса.*

Реализация воспитательной работы на занятии осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания учебного курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применения на занятии интерактивных форм работы учащихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Место курса плане в плане внеурочной деятельности

Учебный план ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год отводит на изучение курса «Формирование культуры здоровья» в 10 классе 34 часа из расчета 1 учебного часа в неделю и реализует спортивно-оздоровительное направление.

Список используемой литературы:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.:изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205с.
1. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-9 классы. Москва «Просвещение»2013г.
2. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2010. – 268с.
4. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение»2013г.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные УУД

Осознает ценность:

- здорового образа жизни;
- ценность положительного отношения к миру и другим;
- творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта;
- физической и спортивной культуры и традиций народов мира.
- семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий;
- важность душевных отношений в семье;

Ценностно-смысловые ориентации личности

Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству.

Осознает ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознает важность дружеских отношений, командной деятельности.

Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом.

Знаком с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ.

Знаком с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями

Морально-нравственные ориентации личности

Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.

Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.

Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте.

Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.

Знаком с морально-нравственными, принятыми в различных видах спорта.

Ориентируется в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях.

Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).

Личностное и социальное самоопределение учащегося

Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

Способен к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество).

Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.

Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.

Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей. Осознает гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми.

Способен к начальным формам самопрезентации.

Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности

Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.

Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля.

Способен к реализации проекта по интересующей теме.

Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля.

Способен к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).

Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности

Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.

Знаком с культурой проведения здорового праздника.

Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.

Знаком с культурой здорового отдыха.

Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.

Регулятивные УУД

Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности

Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.

Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности

Волевая саморегуляция личности

Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем

Способен к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий

Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.

Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.

Познавательные УУД

Собственная познавательная активность учащегося

Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.

Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.

Общие приёмы решения учебных задач

Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.

Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.

Знаком с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта.

Способен к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека.

Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия

Способен к реализации и представлению индивидуального проекта.

Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий.

Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие.

Способен к реализации и представлению группового проекта.

Способен к свободной групповой работе.

Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации.

Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения.

В урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.

Содержание программы.

Организация внеурочной работы с учащимися направленной на формирование основ культуры здоровья.

1. Ценность здоровья.

Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья. Режим дня. Творческое задание «Планируем день». Исследование «Почему нужен завтрак».

2. Режим дня.

Менеджмент и здоровье. Исследовательский проект «Движение и здоровье».

3. Питание.

Творческий проект «Классный завтрак». Творческий проект «Вкусный обед». Игра - викторина «Кулинарное путешествие».

4. Социальное здоровье.

Творческое задание «Мой выходной день». Проект «Социальное влияние на здоровье». Кулинарная эстафета – проект. Проект «Как мы реагируем на социальное влияние». Творческий проект «Мода и здоровье».

5. Профилактика зависимого поведения.

Здоровье и профессия. Интернет и я. Как отказаться от опасного предложения.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Ценность здоровья.	4
2.	Режим дня.	4
3.	Питание.	8
4.	Социальное здоровье.	12

5.	Профилактика зависимого поведения	6
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Дата по плану	Дата по факту
Ценность здоровья			
1	Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья.		
2	Режим дня.		
3	Творческое задание «Планируем день».		
4	Исследование «Почему нужен завтрак»		
Режим дня			
5	Менеджмент и здоровье		
6	Менеджмент и здоровье		
7	Движение и здоровье		
8	Исследовательский проект «Движение и здоровье»		
Питание			
9	Творческий проект «Классный завтрак».		
10	Творческий проект «Классный завтрак».		
11	Творческий проект «Вкусный обед»		
12	Творческий проект «Вкусный обед»		
Социальное здоровье			
13	Творческое задание «Мой выходной день».		
14	Творческое задание «Мой выходной день».		
15	Проект «Социальное влияние на здоровье»		
16	Проект «Социальное влияние на здоровье»		

17	Кулинарная эстафета - проект		
18	Кулинарная эстафета – проект		
19	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»		
20	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»		
21	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»		
22	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»		
23	Творческий проект «Мода и здоровье»		
24	Творческий проект «Мода и здоровье»		
Профилактика зависимого поведения			
25	Здоровье и профессия.		
26	Здоровье и профессия.		
27	Интернет и я.		
28	Интернет и я.		
29	Как отказаться от опасного предложения.		
30	Как отказаться от опасного предложения.		
Питание			
31	Игра - викторина «Кулинарное путешествие»		
32	Игра - викторина «Кулинарное путешествие»		
33	Игра - викторина «Кулинарное путешествие»		
34	Игра - викторина «Кулинарное путешествие»		