Приложение № 25
к основной образовательной программе
основного общего образования МОУ
«Рудновская ООШ»

Хайруллина
Светлана Камиловна

Подписано цифровой
подписью: Хайруллина
Светлана Камиловна
Дата: 2021.08.30 17:34:27 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**»
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

с.Рудное,
2021 г

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» способствует формированию следующих универсальных учебных действий

В сфере **личностных УУД** будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных УУД** будут являться умения:

- ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах спорта;
- выявлять связь занятий физическими упражнениями и спортом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере **метапредметных УУД** будут являться умения:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения

результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

2.Содержание курса

5 класс:

Режим дня (7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.

Гигиена (7 часов)

Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении.

Гигиена одежды.

Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Питание (9 часов)

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания.

Как избежать пищевых отравлений.

Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма.

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок

после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Физическая активность (11 часов)

«Волшебная страна - Здоровье». Спортивная эстафета. Соревнования «Самые ловкие и смелые». Защита проекта«Движение и здоровье». «Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть». Работа над проектом «Движение и здоровье». «Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года.Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина
Активное занятие на стадионе. Сбор материала к подведению итогов года.

6 класс:

Здоровое питание (7 часов)

Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни.

Здоровый образ жизни (12 часов)

Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».

Нравственное здоровье (15 часов)

Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!»

7 класс:

Слагаемые здоровья (6 часов)

Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции.

Здоровый образ жизни (6 часов)

Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо.
Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить.
Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения.
КВН «Наше здоровье».

Социальное здоровье (5 часов)

Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи.
Наедине с собой (тест на самооценку личности).

Нравственное здоровье (17 часов)

Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт?Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа).

8 класс

Здоровый образ жизни (12 часов)

Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина).

Питание – основа жизни (6 часов)

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.
Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться?
Элементы жизни.

Нравственное здоровье (8 часов)

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная.
Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке«нет»?
В чем залог твоего успеха?

Психическое и социальное здоровье (8 часов)

Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?
Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет.
«Поезд здоровья» (викторина).

9 класс

Здоровый образ жизни (7 часов)

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питие? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина).

Культура потребления медицинских услуг (9 часов)

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.
Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.

Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.

Нравственное здоровье (9 часов)

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?Привычки и здоровье.

Психическое и социальное здоровье (9 часов)

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена).
Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию?
Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..
Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи.
Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.
Как сохранить достоинство?
«Поезд здоровья»-игровая программа.

3.Тематическое планирование

5 класс

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Режим дня (7 часов)			
1	Введение «Вот мы и в школе».	-	1
2	Работа над проектом «Планируем день».	1	-
3	Правила поведения в школе.	1	-
4	«Зачем нужна зарядка ?» - беседа.	1	-
5	«Зачем нужна зарядка ?» - исследование.	-	1
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	-	1
7	Режим дня на каждый день. Выходной день.	1	-
Гигиена (7 часов)			

1	«В здоровом теле – здоровый дух».	1	-
2	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода». Викторина « Гигиена в жизни человека».	1	-
3	Соревнования «Мы за здоровый образ жизни».	-	1
4	Исследование «Почему нужно чистить зубы?»	-	1
5	Обобщение результатов исследования.	1	-
6	Вредные привычки. Работа над проектом«Советуем литературному персонажу».	0,5	0,5
7	Защита работ «Советуем литературному персонажу».	-	1
Питание (9 часов)			
1	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	1	-
2	Работа над проектом «Классный завтрак».	0,5	0,5
3	Азбука питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	-
4	Культура поведения во время еды.	-	1
5	Как избежать отравлений?	1	-
6	Работа над проектом «Основа здорового питания».	1	-
7	Где и как мы едим? Что такое общественное питание?	0,5	0,5
8	Экскурсия в магазин. Практикум «Ты – покупатель». Исследование «Информация на упаковке товара».	0,5	0,5
9	Обобщение темы. Викторина.	-	1
Физическая активность (11 часов)			
1	«Волшебная страна - Здоровье». Спортивная эстафета.	0,5	0,5
2	Соревнования «Самые ловкие и смелые».	-	1
3	«Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть».	0,5	0,5
4	Работа над проектом «Движение и здоровье».	1	-
5	Защита проекта«Движение и здоровье».	-	1
6	Правила поведения на природе. Правила техники безопасности для туриста.	1	-
7	Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина	-	1

8-9	Активное занятие на стадионе.	-	2
10	Сбор материала к подведению итогов года.	-	1
11	«Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года.	-	1
	Итого:	**34 часа.**	

Класс: 6
Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
	Здоровое питание (7часов)		
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1	-
2	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1	
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1	-
4	Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу.	0,5	0,5
5	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	-
6-7	«Вредные продукты» - за и против.	1	1
	Здоровый образ жизни (12 часов)		
1	Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня.	0,5	0,5
2	На зарядку становись! Комплексы ежедневной зарядки.	0,5	0,5
3-4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Прививки от болезней.	1	1
5-6	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Тренинг безопасного поведения.	1	1
7	Глаза - главные помощники человека.	1	-
8	Как сохранить улыбку красивой?Уход за зубами.	1	-
9	Сон – лучшее лекарство.	-	1
10	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1	-
11	Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений?	0,5	0,5
12	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».	0,5	0,5

Нравственное здоровье (15 часов)			
1	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	-	1
2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	-	1
3	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	1
4	«Если вы вежливы».	-	2
5	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	-	1
6	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	-	1
7	Как вести себя в гостях? Как вести себя в общественных местах? Умеем ли мы разговаривать по телефону?	0,5	0,5
8	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным? Чем заняться после школы?		1
9	Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?	1	-
10	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)?	1	-
11-14	Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья.	-	4
15	Конференция «Мы за здоровое поколение!»	-	1
	Итого:	**34 часа**	

Класс: 7
Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	**Тема**	**Кол-во часов**	
		теория	**практика**
Слагаемые здоровья (6 часов)			
1	Рациональное питание.	1	
2-4	Активная деятельность.	1	2
5	Положительные эмоции.	0,5	0,5
6	А началось всё с сухомятки.	1	
Здоровый образ жизни (6 часов)			
1	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	-
2-3	Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить.	1	1
4-5	Зависимость. Болезнь. Лекарства. Почему вредной	1	1

	привычке ты скажешь «нет»?		
6	КВН «Наше здоровье»	-	1
Социальное здоровье (5 часов)			
1	Что такое экология? Экология души.	2	-
2	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	2	-
3-4	Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи.	1	1
5	Наедине с собой (тест на самооценку личности).	-	1
Нравственное здоровье (17 часов)			
1-3	Жизнь без вредных привычек.	1	2
4	Умейте дарить подарки.	0,5	0,5
5-6	Дружбой дорожить умейте.	1	1
7-8	Законы нашей жизни.	1	1
9-10	Правила нашего коллектива.	1	1
11-12	Что такое конфликт?	1	1
13-14	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	1
15-16	Ваше поведение – это ваше всё!	1	1
17	«Поезд здоровья».	-	1
	Итого:	**34 часа**	

8 класс
Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	**Тема**	**Кол-во часов**	
		теория	**практика**
Здоровый образ жизни (12 часов)			
1-2	Рабочее место и время.	1	1
3	Учись беречь время.	0,5	0,5
4-6	Спорт в моей жизни.	1	2
7-8	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1	1
9-10	Азбука безопасности.	1	1
11	Где чистота, там здоровье!	0,5	0,5
12	Спортивные соревнования «Олимпионик».		1
Питание – основа жизни (6 часов)			
1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1	-
2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	0,5	0,5
3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	0,5	0,5
4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	0,5	0,5
5	Про еду и не только.	0,5	0,5
6	Умеем ли мы правильно питаться?	0,5	0,5

Нравственное здоровье (8 часов)			
1	О друзьях и дружбе.	1	1
2	Совесть – это категория нравственная.	0,5	0,5
3	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	2
4	Как сказать вредной привычке «нет»?	1	1
5	В чем залог твоего успеха?		1
Психическое и социальное здоровье (8 часов)			
1	Как у вас с вниманием?		1
2	Правша или левша?	1	
3	Умеете ли вы слушать?	-	1
4	Телевидение - ваш друг?	-	1
5	Ваша компания.	-	1
6	Скрытая угроза – компьютерная зависимость.	0,5	0,5
7	Всемирная сеть - интернет. За и против.	0,5	0,5
8	«Поезд здоровья».		1
	Итого:	**34 часа**	

9 класс

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов	
		теория	**практика**
Здоровый образ жизни (7 часов)			
1	История видов спорта.	1	-
2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).	0,5	0,5
3	Пьянство или питие?	0,5	0,5
4	Курить – здоровью вредить!	0,5	0,5
5	Тренируем ум.	-	1
6	Проверяем свои способности (память, внимание).	-	1
7	«Веселый арбузник».	-	1
Культура потребления медицинских услуг (9 часов)			
1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1	1
2-3	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1	1
4	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.	1	1
5-6	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	-	2
7-8	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	1
9	Правила жизни. Привычки и здоровье.	-	2
Нравственное здоровье (9 часов)			
1	Без друзей не обойтись!	-	1
2	В гостях у народов России.	1	

3-4	Права подростка и мировое сообщество.	1	1
5-6	Я и закон.	1	1
7	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	0,5	0,5
8	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	0,5	0,5
9	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	
Психическое и социальное здоровье (9 часов)			
1	Хорошая ли у вас память?		1
2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	0,5	0,5
3	Хорошо ли вы выглядите?	0,5	0,5
4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	-	1
5	Здоровы ли вы душевно?	0,5	0,5
6	Семья. Я, как член семьи.	0,5	0,5
7	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	0,5	0,5
8	Как сохранить достоинство?	0,5	0,5
9	«Поезд здоровья»	-	1
	Итого:	**34 часа**	