


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АНОО школа - детский сад «Я-ГЕНИЙ»

РАССМОТРЕНО

ММО учителей


 (Ахтилова Ж.С.)

Протокол № 7

от "24" 05 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Ишмугулова Р.Р.

от "29" 05 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Исламова И.А.

Приказ № 84

от "30" 05 2024 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«За здоровый образ жизни»
для обучающихся 5-9 классов

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АНОО школа - детский сад «Я-ГЕНИЙ»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

_____ Ахтямова Ж.С.

Протокол №7

от "24" 05 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Ишемгулова Р.Р.

от "29" 05 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Исламова Л.А.

Приказ № 54

от "30" 05 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«За здоровый образ жизни»
для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цели и задачи программы внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни»

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения;
- формирование навыков конструктивного общения и потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формирование осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1.2. Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 170 часов (из расчёта 1 час в неделю), 34 учебные недели в год. Срок реализации программы 5 лет.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Программой предусматривается изучение учащимися 5 – 9 классов теоретических основ здорового образа жизни. Уделено внимание правовому и этическому воспитанию учащихся. Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний предусматривается выполнение ряда практических работ. Основная идея курса по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что его содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др. Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения.

Курс создан на основе личностно ориентированных и деятельностно ориентированных принципов, основной целью которых является формирование грамотной личности, готовой к активной деятельности в современном обществе,

владеющей системой знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач.

2. Содержание учебного курса

5 класс

Раздел 1. Режим дня

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. – 7 часов

Раздел 2. Гигиена

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. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направленные на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. – 7 часов

Раздел 3. Питание

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. 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 питания; 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. – 14 часов

Раздел 4. Физическая активность

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Основные физические качества. Роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство. – 6 часов

6 класс

Раздел 1. Здоровое питание

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. – 7 часов

Раздел 2. Здоровый образ жизни

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.– 13 часов

Раздел 3. Нравственное здоровье

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». – 14 часов

7 класс

Раздел 1. Слагаемые здоровья

Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции – 6 часов

Раздел 2. Здоровый образ жизни

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. – 7 часов

Раздел 3. Социальное здоровье

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). – 7 часов

Раздел 4. Нравственное здоровье

Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умеете. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья». - 14 часов

8 класс

Раздел 1. Здоровый образ жизни

Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик». – 9 часов

Раздел 2. Питание – основа жизни

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. – 8 часов

Раздел 3. Нравственное здоровье

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? – 8 часов

Раздел 4. Психическое и социальное здоровье

Как у вас со 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». – 9 часов

9 класс

Раздел 1. Здоровый образ жизни

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питание? Курить – здоровью вредить! Наркотические вещества. Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). – 7 часов

Раздел 2. Культура потребления медицинских услуг

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. Привычки и здоровье. – 7 часов

Раздел 3. Нравственное здоровье

Без друзей не обойтись. 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? – 7 часов

Раздел 4. Психическое и социальное здоровье

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». – 13 часов

3. Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами являются:

- гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося;

- формирование целостного представления о мире; осознание возможностей самореализации;
- развитие научного мировоззрения;
- связь с жизнью, с ее экологическими проблемами.
- стремление к совершенствованию собственной культуры в целом;
- формирование целостного представления о мире;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремленность, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность;
- ознакомление с юридической ответственностью за распространение и употребление психоактивных веществ;
- владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении и на улице.

Метапредметными результатами являются:

- сравнение, анализ, обобщение, установление связей и отношений в окружающем мире;
- работа с разными источниками информации, стремление к самообразованию;
- культурно-познавательная, коммуникативная и социально-эстетическая компетентности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметными результатами являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- знание основных закономерностей искусства; усвоение специфики художественного образа, особенностей средств художественной выразительности, языка разных видов искусства;

- устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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.

Тематический план

5 класс		
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	<p>Режим дня</p> <p>1. Влияние окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>2. Чередование труда и отдыха.</p> <p>3. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>4. Формирование нравственных представлений и убеждений.</p> <p>Определение понятия «здоровье».</p> <p>5. Что такое здоровый образ жизни?</p> <p>6. Факторы, укрепляющие здоровье.</p> <p>7. Значение утренней гимнастики для организма.</p>	7
2	<p>Гигиена</p> <p>1. Комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Гигиена зубов, ротовой полости, кожи.</p> <p>Уход за руками и ногами.</p> <p>2. Охрана зрения, слуха. Закаливание.</p> <p>Лекарственные растения.</p> <p>3. Профилактика сколиоза, плоскостопия.</p> <p>4. Профилактика простудных заболеваний.</p> <p>5. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.</p> <p>6. Сон – лучшее лекарство.</p> <p>Психоэмоциональное состояние и</p>	7

	<p>контроль над ними.</p> <p>7. Правила хорошего тона</p>	
3	<p>Питание</p> <p>1. Питание – необходимое условие жизнедеятельности.</p> <p>2.Режим питания.</p> <p>3.Как избежать пищевых отравлений.</p> <p>4.Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.</p> <p>5. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.</p> <p>6. Кулинарные традиции современности и прошлого.</p> <p>7.Кухня народов мира.</p> <p>8. Знания об основных витаминах в продуктах питания;</p> <p>9. о необходимости разнообразно питаться;</p> <p>10. о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах,</p> <p>11.о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах,</p> <p>12. о пользе прогулок после еды, о режиме питания,</p> <p>13. о режиме употребления жидкости,</p> <p>14. о целебных источниках и минеральной воде.</p>	14
	<p>Раздел 4. Физическая активность</p> <p>1. Подвижные игры.</p> <p>2. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.</p> <p>3. Основные физические качества.</p> <p>4. Роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека.</p> <p>5. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p>	6

6. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
Итого	34 часа

6 класс		
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Здоровое питание 1. Здоровое питание 2. Сбалансированное питание. 3. История потребления овощей. 4. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. 5. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. 6. Состав сбалансированного меню. 7. Питание - условие жизни.	7
2	Здоровый образ жизни 1. Режим дня. 2. Комплексы ежедневной зарядки. 3. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. 4. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. 5. Вредные привычки и их пагубное влияние. 6. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. 7. Уход за зубами. Красивая улыбка. 8. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. 9. Обтирание и обливание как способы закаливания. 10. Прививки от болезней. 11. Что нужно знать о лекарствах? 12. Как избежать отравлений? 13. Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	13
3	Нравственное здоровье 1. Добро и зло, зависть и жадность.	14

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Терпение и сдержанность. 3. Уроки этикета. 4. Вежливость. 5. Хорошие манеры. 6. Правила поведения за столом. 7. Правила поведения в гостях. 8. Правила поведения в общественных местах. 9. Культура общения по телефону. 10. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. 11. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. 12. Вредные привычки и меры борьбы с ними. 13. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. 14. Конференция «Мы за здоровое поколение». 	
	Итого	34 часа

7 класс		
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Слагаемые здоровья 1-2 Рациональное питание, здоровая пища. 3-4 Роль витаминов. 5. Активная деятельность. 6. Положительные эмоции	6
2	Здоровый образ жизни 1. Тренинг «Приветствие солнцу». 2. Живи разумом, так и лекаря не надо. 3. Дорога, ведущая в пропасть. 4. Курить – здоровью вредить. 5. Зависимость. 5. Болезнь. Лекарства. 7 «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения.	7
3	Социальное здоровье 1. Что такое экология? 2. Экология души. 3. Природа – это наши корни,	7

	<p>начало жизни.</p> <p>4. Мама – слово-то какое!</p> <p>5. Моя семья.</p> <p>6. Традиции моей семьи.</p> <p>7. Наедине с собой (тест на самооценку личности).</p>	
4	<p>Нравственное здоровье</p> <p>1. Жизнь без вредных привычек.</p> <p>2. Жизнь без вредных привычек.</p> <p>3. Умейте дарить подарки.</p> <p>4. Дружбой дорожить умейте.</p> <p>5. Дружбой дорожить умейте.</p> <p>6. Законы нашей жизни.</p> <p>7. Законы нашей жизни.</p> <p>8. Правила нашего коллектива.</p> <p>9. Что такое конфликт?</p> <p>10. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?</p> <p>11. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?</p> <p>12. Ваше поведение – это ваше всё!</p> <p>13. Ваше поведение – это ваше всё!</p> <p>14. «Поезд здоровья».</p>	14
Итого		34 часа

8 класс		
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	<p>Здоровый образ жизни</p> <p>1. Рабочее место и время.</p> <p>2. Учись беречь время.</p> <p>3. Спорт в моей жизни.</p> <p>4. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание).</p> <p>5. Азбука безопасности.</p> <p>6. Где чистота, там здоровье! «Олимпиада».</p>	9
2	<p>Питание – основа жизни</p> <p>1. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.</p> <p>2. Режим питания.</p> <p>3. Традиции приема пищи в разных странах.</p> <p>4. Правила поведения за столом.</p>	8

	<ul style="list-style-type: none"> 5. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. 6. Болезни, передаваемые через пищу. 7. Правила хранения продуктов и готовых блюд. 8. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться? Элементы жизни. 	
3	<p>Нравственное здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. О друзьях и дружбе. 2. «Нельзя» и «помни». 3. Шалость или проступок? 4. Значение ювенальной юстиции. 5. Совесть – это категория нравственная. 6. Зависимость. Болезнь. 7. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»? 8. В чем залог твоего успеха? 	8
4	<p>Психическое и социальное здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Как у вас со вниманием? 2. Правша или левша? 3. Умеете ли вы слушать? 4. Телевидение - ваш друг? 5. Ваша компания. 6. Темперамент и характер. 7. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. 8. Всемирная сеть - интернет. 9. «Поезд здоровья». 	9
Итого		34 часа

9 класс		
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	<p>Здоровый образ жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. История видов спорта. 2. Влияние вредных привычек на здоровье. 3. Пьянство или питье? 4. Курить – здоровью вредить! 5. Наркотические вещества. 6. Тренируем ум. 7. Проверяем свои способности (память, внимание). 	7

2	<p>Культура потребления медицинских услуг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. 2. Правила приема лекарственных препаратов. 3. Опасность самолечения. 4. Злоупотребление медикаментами. 5. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. 6. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. 7. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье. 	7
3	<p>Нравственное здоровье</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Без друзей не обойтись. 2. Права подростка и мировое сообщество. 3. Я и закон. 4. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. 5. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. 6. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? 	7
4	<p>Психическое и социальное здоровье</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошая ли у вас память? 2. Тест возрастающей трудности (методика Равена). 3. Хорошо ли вы выглядите? 4. Подвержены ли вы чужому влиянию? 5. Здоровы ли вы душевно? 6. Этикет беседы. 7. Умение слушать и слышать другого. 8. Конфликты в общении. 9. Способы разрешения конфликтов. 10. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. 11. Жизнь, как смена социальных ролей. 12. Как сохранить достоинство? 	13

13. «Поезд здоровья».	
Итого	34 часа
Всего	170 часов