



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
протокол педагогического совета
№ 8 от 01.06.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ

Количество учебных часов: 34

Составитель: Гордиенко А.С.

2020– 2021 учебный год

1. Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- 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 занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- 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.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2. Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе,

отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

3. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Всего часов	Время проведения
1.	Режим дня. Активный отдых.	1	сентябрь
2.	Движение- это жизнь!	1	
3.	Антропометрические показатели	1	
4.	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1	
5.	Полезные и вредные традиции питания.	1	октябрь
6.	Способы хранения пищевых продуктов.	1	
7.	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1	
8.	Кишечные инфекции.	1	
9.	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1	ноябрь
10.	Органы дыхания и их гигиена	1	
11.	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	1	
12.	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез	1	декабрь
13.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	
14.	Прививки-профилактические меры.	1	
15.	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса	1	
16.	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1	январь
17.	Гигиенические правила сохранения зрения.	1	
18.	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти	1	

19.	Возрастные особенности скелета и мышц,	1	февраль
20.	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1	
21.	Кровяное давление. Частота пульса.	1	
22.	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	
23.	Характер человека Типы темпераментов	1	март
24.	Полезные и вредные привычки	1	
25.	Влияние алкоголя на здоровье.	1	
26.	Табак-человеку враг!	1	апрель
27.	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1	
28.	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны	1	
29.	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	1	май
30.	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	1	
31.	Ситуативные беседы	4	в течение года
32.			
33.			
34.			
Итого		34	

6 класс

№	Тема	Всего часов	Время проведения
1.	Рациональное питание.	1	сентябрь
2.	А началось всё с сухомытки.	1	
3.	Профилактика гастритов.	1	
4.	Не все полезно, что в рот полезло.	1	
5.	Наш холодильник: проведём ревизию.	1	октябрь
6.	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	
7.	Витамины и витаминки.	1	
8.	Курить – здоровью вредить.	1	
9.	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	ноябрь
10.	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	1	
11.	Я умею выбирать.	1	
12.	Наше здоровье.	1	декабрь
13.	Что такое экология? Экология души.	1	
14.	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1	
15.	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	1	январь
16.	Добрым быть приятнее, чем злым,	1	

	завистливым и жадным.		
17.	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	
18.	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	
19.	Как вести себя в общественных местах.	1	февраль
20.	Умейте дарить подарки.	1	
21.	Умеешь ли ты дружить?	1	
22.	Дружбой дорожить умейте.	1	
23.	Мама – слово-то какое!	1	
24.	Моя семья. Традиции моей семьи.	1	март
25.	Наедине с собой.	1	
26.	Законы нашей жизни.	1	
27.	Правила нашего коллектива.	1	апрель
28.	Что такое конфликт.	1	
29.	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	
30.	Ваше поведение – это ваше всё!	1	май
31.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	1	
32.	Чем заняться после школы?	1	
33-34	Ситуативные беседы	2	
Итого:		34 часа	В течение года

7 класс

№	Тема	Всего часов	Время проведения
1.	Умеем ли мы правильно питаться?	1	сентябрь
2.	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	1	
3.	Традиции питания в разных странах	1	
4.	Национальные кухни разных народов	1	
5.	Пищевые риски. Биодобавки.	1	октябрь
6.	Продукты, опасные для здоровья.	1	
7.	Правила хранения продуктов и готовых блюд	1	
8.	Режим питания.	1	
9.	Правила поведения за столом.	1	ноябрь
10.	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	1	
11.	Где чистота, там здоровье!	1	
12.	Болезни, передаваемые через пищу.	1	декабрь
13.	Элементы жизни.	1	
14.	Телевидение ваш друг?	1	
15.	Интернет в нашей жизни.	1	
16.	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	январь

17.	Мир моих увлечений.	1	февраль
18.	На вкус и цвет товарищи есть?	1	
19.	О друзьях и дружбе.	1	
20.	Шалость или проступок.	1	
21.	Совесть – это категория нравственная.	1	
22.	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	март
23.	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1	
24.	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1	
25.	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1	апрель
26.	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	
27.	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1	
28.	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	
29.	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1	май
30.	Моё здоровье – в моих руках.	1	
31.	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1	
32-34	Ситуативные беседы	3	
Итого:		34 часа	В течение года