

Согласовано:
Зам.дир. по ВР
_____ Гагиева М.А.
Протокол № _____
от « _____ » _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №91»
_____ М.А. Магамадова
Приказ № _____
от « _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«В здоровом теле здоровых дух»
Уровень: ООО
5-7 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

1. 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.

2. 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.

- 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).

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 всех его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

6 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровое питание		
<p>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.</p>	<p>Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин. Дегустация блюд из фруктов. Театрализованное представление. Презентация семейного меню. Презентация –беседа. Викторина. Конкурс-защита листовок о здоровом питании. Круглый стол с участием поваров школьной столовой.</p>	<p>Проведение дегустации различных блюд. Проведение экскурсии в овощной магазин. Сбор материала при участии членов семьи. Умение составить электронную презентацию. Выступление с защитой презентации. Распределение ролей для театрализованного представления. Рисование и защита листовок о здоровом питании. Ведение диалога с поварами школьной столовой в ходе круглого стола.</p>
Здоровый образ жизни		
<p>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».</p>	<p>Беседа. Практическое занятие. Игровая программа. Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой. Инсценировка. Круглый стол с элементами викторины. Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек». Экскурсия в аптеку. Тренинг. Игра.</p>	<p>Составление комплекса ежедневной зарядки. Составление индивидуального режима дня. Соблюдение правил личной гигиены. Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций. Подготовка к встрече со школьной медсестрой. Проведение конкурса рисунков «Мы против вредных привычек». Проведение экскурсии в аптеку. Изготовление листовок по правилам безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. Проведение заседания КВН.</p>
Нравственное здоровье		

<p>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!»</p>	<p>Беседа. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг. Викторина. Ситуативный практикум. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Научно-исследовательские проекты. Конференция. Выступление школьного врача.</p>	<p>Умение различать добро и зло. Проведение тренинга на терпение и сдержанность. Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры, распределение ролей, подготовка сценария. Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях. Составление правил поведения, их соблюдение. Подбор материала и составление презентаций. Участие в школьных акциях. Рисование листовок. Проведение конкурса асфальтной живописи. Составление сценария и проведение Дня здоровья. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Научно-практическая деятельность, умение защитить проект. Проведение школьной конференции.</p>
---	--	---

7 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Слагаемые здоровья (16 часов)		
<p>Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции.</p>	<p>Беседа, презентация, слайд-шоу. Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д. Ситуативный практикум. Доклады обучающихся. Викторина.</p>	<p>Составление презентаций и слайд-шоу. Подготовка комплекса упражнений для глаз, для формирования осанки и т.д. Выступления с докладом. Разработка практического занятия. Подбор материала для викторины.</p>
Здоровый образ жизни		
<p>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».</p>	<p>Практические занятия. Беседы. Беседа с элементами дискуссии. Тренинг Викторина – игра. Урок-презентация.</p>	<p>Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку, выбрать правильную модель поведения. Участие в КВН «Наше здоровье».</p>
Социальное здоровье		
<p>Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало</p>	<p>Беседа. Экологическая игра. Сочинение о маме.</p>	<p>Проведение экологической игры. Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий.</p>

<p>жизни. Мама – слово то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой (тест на самооценку личности).</p>	<p>Доклады – презентации. Психологический тренинг.</p>	<p>Составление семейного сборника традиций. Прохождение психологического теста на самооценку личности.</p>
---	--	--

Нравственное здоровье

<p>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).</p>	<p>Ситуативный практикум. Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить». Беседа с элементами проектной деятельности. Тренинг. Занятие-семинар. Занятие - ролевая игра. Игровая программа.</p>	<p>Подготовка сценария к ситуативному практикуму. Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса. Распределение ролей для проведения семинара. Подготовка заданий и проведение игровой программы «Поезд здоровья»</p>
--	---	--

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
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	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов). Здоровая пища для всей семьи	1		
5	Я выбираю кашу. Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
6	«Вредные продукты» - за и против. Меню школьной столовой.	1		
7	Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня.			
8	Комплексы ежедневной зарядки. На зарядку становись!			
9	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.			
10	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.			
11	Я презираю сигарету.			
12	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.			
13	Глаза - главные помощники человека.			
14	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой?			
15	Сон – лучшее лекарство.			
16	Как закаляться? Обтирание и обливание.			
17	Прививки от болезней.			
18	Что нужно знать о лекарствах?			
19	Как избежать отравлений?			
20	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.			
21	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.			
22	Надо уметь сдерживать себя. Все ли			

	желания выполнимы.			
23	Умей себя вести. Уроки этикета. «Если вы вежливы».			
24	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.			
25	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.			
26	Как вести себя в гостях?			
27	Как вести себя в общественных местах?			
28	Умеем ли мы разговаривать по телефону?			
29	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным?			
30	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.			
31	Чем заняться после школы?			
32	Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?			
33	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)?			
34	«Поезд здоровья» Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья.			

Календарно - тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1-2	Рациональное питание.	2		
3	Активная деятельность.	1		
4	Положительные эмоции.	1		
5	А началось всё с сухомятки.	1		
6	Ещё раз о витаминах.	2		
7	Тренинг «Приветствие солнцу»	1		
8	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1		
9	Дорога, ведущая в пропасть	1		
10	Курить – здоровью вредить.	1		
11	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1		
12-13	Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?	2		
14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		
15	КВН «Наше здоровье»	1		
16-17	Что такое экология? Экология души.	2		
18	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1		
19	Мама – слово-то какое!	1		

20-21	Моя семья. Традиции моей семьи.	2		
22	Наедине с собой (тест на самооценку личности).	1		
23-24	Жизнь без вредных привычек.	2		
25	Умейте дарить подарки.	1		
26	Дружбой дорожить умейте.	1		
27	Законы нашей жизни.	1		
28	Правила нашего коллектива.	1		
29	Что такое конфликт?	1		
30	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1		
31-32	Ваше поведение – это ваше всё!	2		
33-34	«Поезд здоровья».	2		

3