


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 14

**МБОУ СОШ № 14**

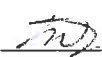
РАССМОТРЕНО

заседание ШМО

  
Ермакова С. Г.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

заседание МО

  
Лапшина Е. Ю.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
№ 14

  
Косова С. Н.  
Приказ № 308  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровый образ жизни»**

для обучающихся 5-9 классов

г. Новочеркасск  
2023 год

## Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» рассчитана на 5 лет обучения.

Общее количество часов: 170 часов.

Из расчета 1 час в неделю: 5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часов, 9 класс - 34 часа.

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.**

### **Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»:**

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):

### ***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.

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

### ***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.

### ***3. 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.

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Здоровое питание	6

2	Здоровый образ жизни	18
3	Нравственное здоровье	10

**Класс: 6**

**Количество часов: 34 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Слагаемые здоровья	6
2	Здоровый образ жизни	18
3	Нравственное здоровье	10

**Класс: 7**

**Количество часов: 34 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни	9
2	Питание – основа жизни	7
3	Нравственное здоровье	10
4	Психическое и социальное здоровье	8

**Класс: 8**

**Количество часов: 34 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни	8
2	Культура потребления медицинских услуг	8



3	Нравственное здоровье	6
4	Психическое и социальное здоровье	11

**Класс: 9**

**Количество часов: 34**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни	5
2	Рациональное питание	6
3	Движение – это жизнь	9
4	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев	6
5	Виды травм и первая медицинская помощь	5
6	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	3

## Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 часа (1 ч в неделю)**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол- во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	1	Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа	1		
2	2	Здоровая пища для всей семьи	Презентация семейного меню.	1		
3	3	Я выбираю кашу.	Презентация - беседа.	1		

			Викторина.			
4	4	«Вредные продукты» - за и против.	Беседа.	1		
5	5	Составление листовок о здоровом питании.	Практическое занятие	1		
6	6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	1		
<b>Здоровый образ жизни (18 часов)</b>						
7	1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа	1		
8	2	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие	1		
9	3	На зарядку становись.	Игровая программа	1		
10	4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.	1		
11	5	«Происки колдуна инфекции».	Инсценировка.	1		
12-13	6-7	Я презираю сигарету.	Беседа-презентация.	2		

			Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»			
14	8	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг.	1		
15	9	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	1		
16	10	Как сохранить улыбку красивой	Беседа	1		
17	11	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1		
18	12	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация - беседа	1		
19	13	Прививки от болезней.	Беседа	1		
20	14	Как избежать отравлений	Беседа	1		
21-22	15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Беседа. Тренинг	2		
23-24	17-18	КВН «Наше здоровье».	Игра	2		
25	1	Добрым быть приятнее, чем злым,	Беседа.	1		

		завистливым и жадным				
26	2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Беседа	1		
27-28	3-4	Умей себя вести. Уроки этикета.	Практическое занятие.	2		
29	5	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Тренинг.	1		
30	6	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	Викторина. Тренинг	1		
31-32	7-8	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Тренинг.	2		
33	9	Чем заняться после школы	Беседа	1		
34	10	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа	1		
		<b>Итого</b>		<b>34ч</b>		

**Класс: 6**

**Количество часов: 34 часа**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1-2	1-2	Инструктаж. Рациональное питание.	Беседа	2		
3-4	3-4	Активная деятельность.	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования	2		

			осанки и т.д.			
5	5	Положительные эмоции.	Ситуативный практикум	1		
6-7	6-7	А началось всё с сухомятки.	Доклады обучающихся	2		
8	8	Ещё раз о витаминах.	Викторина	1		
9	1	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	1		
10	2	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	1		
11	3	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	1		
12	4	Курить – здоровью вредить	Беседа	1		
13	5	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа.	1		
14	6	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	Тренинг	1		
15	7	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	1		

16-17	8-9	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	2		
18	1	Что такое экология? Экология души.	Беседа	1		
19	2	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	1		
20	3	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	1		
21-22	4-5	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады - презентации	2		
23-24	6-7	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	2		
25-26	1-2	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	2		
27	3	Умейте дарить подарки.	Беседа	1		
28	4	Дружбой дорожить умейте.	Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	1		
29-30	5-6	Законы нашей жизни.	Беседа с	2		



			элементами проектной деятельности.			
31	7	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		
32	8	Что такое конфликт.	Беседа. Тренинг	1		
33	9	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	1		
34	10	Ваше поведение – это ваше всё!	Ролевая игра.	1		
		<b>Итого</b>		<b>34ч</b>		

**Класс: 7**

**Количество часов: 34 часа**

№	№	Содержание	Форма	Кол-во	Дата	Дата
---	---	------------	-------	--------	------	------

п/п	занятия по теме		проведения	часов	проведения по плану	проведения по факту
		<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>				
1-2	1-2	Инструктаж. Рабочее место и время	Беседа с элементами дискуссии	2		
3	3	Учись беречь время	Беседа с элементами дискуссии, тест	1		
4-5	4-5	Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	2		
6	6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	1		
7	7	Азбука безопасности	Беседа	1		
8	8	Где чистота, там здоровье!	Беседа	1		
9	9	Олимпиадник	Игра-викторина	1		
		<b>Питание – основа жизни (7 часов)</b>				

10	1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1		
11	2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1		
12	3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1		
13	4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1		
14	5	Про еду и не только.	Викторина	1		
15	6	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	1		
16	7	Элементы жизни	Викторина	1		
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>						
17	1	О друзьях и дружбе	Беседа	1		
18-19	2-3	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной	2		

			деятельности			
20	4	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	1		
21	5	Значение ювенальной юстиции	Беседа	1		
22	6	Совесть – это категория нравственная	Беседа	1		
23	7	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	Беседа	1		
24	8	Как сказать вредной привычке «нет».	Беседа - тренинг	1		
25-26	9-10	В чем залог твоего успеха	Беседа. Ролевая игра	2		
<b>Психическое и социальное здоровье (8 часов)</b>						
27	1	Как у вас с вниманием?	Беседа - Тестирование	1		
28	2	Кто там думает левым?	Беседа - Тестирование	1		
29	3	Умеете ли вы слушать?	Беседа - Тестирование	1		
30	4	Телевидение ваш друг?	Беседа - Тестирование	1		

31	5	Ваша компания?	Беседа - Тестирование	1		
32-34	6-8	Поезд здоровья	Игровая программа	3		
		<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>		

**Класс: 8**

**Количество часов: 34 часа**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
		<b>Здоровый образ жизни (8 часов)</b>				
1-2	1-2	Инструктаж. История видов спорта	Беседа. Презентация.	2		
3	3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных	Беседа с	1		

		привычек на здоровье)	элементами проектной деятельности			
4	4	Пьянство или Питание	Занятие - версия	1		
5	5	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	1		
6	6	Тренируем ум	Ситуативный практикум	1		
7	7	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	1		
8	8	Веселый арбузник	Викторина	1		
<b>Культура потребления медицинских услуг (8 часов)</b>						
9	1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Доклады обучающихся	1		
10	2	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии	1		
11	3	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных	Беседа	1		

		средств				
12	4	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра	1		
13-14	5-6	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии	2		
15	7	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	1		
16	8	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	1		
<b>Нравственное здоровье (7 часов)</b>						
17	1	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	1		
18	2	В гостях у народов России	Беседа	1		
19	3	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной	1		

			деятельности			
20	4	Я и закон	Деловая игра	1		
21	5	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	1		
22	6	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Беседа с элементами дискуссии	1		
23	7	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Семинар	1		
<b>Психическое и социальное здоровье (11 часов)</b>						
24	1	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	1		
25	2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	1		
26	3	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа Тестирование	1		
27	4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа Тестирование	1		
28	5	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	1		



29	6	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии	1		
30	7	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Беседа с элементами дискуссии	1		
31	8	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии	1		
32	9	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	1		
33-34	10-11	Поезд здоровья	Игровая программа по озож	2		
		<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>		

**Класс: 9**

**Количество часов: 34**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
<b>Здоровый образ жизни (5 часов)</b>						
1	1	Понятие «здоровый образ жизни». Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Беседа. Презентация. Тестирование	1		
2	2	Вредные привычки, причины их формирования.	Беседа	1		
3	3	Курение и его вредное влияние на организм.	Занятие - версия	1		
4	4	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	Беседа с элементами дискуссии	1		
5	5	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	Тестирование	1		

<b>Рациональное питание (6 часов)</b>						
6	1	Понятие рационального питания и его значение.	Беседа	1		
7	2	Режим питания.	Беседа с элементами дискуссии	1		
8	3	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	Доклады обучающихся	1		
9	4	Правильное приготовление пищи.	Лекция	1		
10	5	Продукты питания в разных культурах.	Доклады обучающихся	1		
11	6	Традиции национальной кухни.	Доклады обучающихся	1		
<b>Движение – это жизнь (9 часов)</b>						
12	1	Роль физических упражнений. Двигательный режим.	Беседа	1		
13	2	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	Беседа	1		
14	3	Биологические ритмы организма.	Беседа	1		

15	4	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	Беседа с элементами дискуссии	1		
16	5	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	Беседа с элементами дискуссии	1		
17	6	Условия труда и отдыха.	Семинар	1		
18	7	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	Беседа	1		
19	8	Утомление и переутомление.	Беседа Тестирование	1		
20	9	Туризм развивает твоё тело и душу.	Беседа Тестирование	1		
<b>Обучение безопасности и профилактике несчастный случаев (6 часов)</b>						
21	1	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	Презентация	1		
22	2	Безопасное поведение на дорогах.	Беседа	1		
23	3	Факторы, приводящие к травматизму.	Беседа с	1		

			элементами дискуссии			
24	4	Экстремальные ситуации криминального характера.	Доклады обучающихся	1		
25	5	Экстремальные ситуации аварийного характера.	Доклады обучающихся	1		
26	6	Поведение в природной среде.	Беседа с элементами дискуссии	1		
<b>Виды травм и первая медицинская помощь (5 часов)</b>						
27	1	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	Беседа	1		
28	2	Ушибы, ожоги: твои действия.	Презентация	1		
29	3	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	Презентация	1		
30	4	Виды кровотечений и первая помощь при них.	Презентация	1		
31	5	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить	Презентация	1		
<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (3 часа)</b>						

32	1	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	Беседа с элементами дискуссии	1		
33	2	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.	Беседа с элементами дискуссии	1		
34	3	Инфекционные заболевания, их профилактика	Беседа с элементами дискуссии	1		
		<b>Итого</b>		<b>34</b>		