
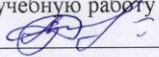


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения
Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.
Руководитель МО 

Согласовано:
Ответственный
за учебную работу

Л.А.Гусейнова
от «01» 09 2020 г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ ООШ с.Гвардейцы

Т.Г.Ретинская
от «01» 09 2020 г.


**Рабочая программа
по общекультурному направлению
внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»
для 5,6,9 классов**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: учитель ГБОУ ООШ с.Гвардейцы Гусейнова Лариса Аждаровна

с. Гвардейцы
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по общекультурному направлению внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» составлена для обучающихся 5, 6, 9 классов на основе [Федерального государственного образовательного стандарта](#) основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2020-2021 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности.

Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом классе (по 34 часа в год).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа 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.

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 укрепления 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.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается

широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся – праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание».

Тематическое планирование

Класс: 5

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Здоровое питание (6 часов)		
1	Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1
2	Здоровая пища для всей семьи	1
3	Я выбираю кашу.	1
4	«Вредные продукты» - за и против.	1
5	Составление листовок о здоровом питании.	1
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
Здоровый образ жизни (18 часов)		
7	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1
8	Составление индивидуального режима дня.	1
9	На зарядку становись.	1

10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1
11	«Происки колдуна инфекции».	1
12-13	Я презираю сигарету.	2
14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1
15	Глаза - главные помощники человека.	1
16	Как сохранить улыбку красивой	1
17	Сон – лучшее лекарство.	1
18	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
19	Прививки от болезней.	1
20	Как избежать отравлений	1
21-22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	2
23-24	КВН «Наше здоровье».	2
Нравственное здоровье (10 часов)		
25	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1
26	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1
27-28	Умей себя вести. Уроки этикета.	2
29	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1
30	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1
31	Как вести себя в общественных местах.	1
32	Чем заняться после школы	1
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1
34	Поезд здоровья	1
	Итого	34 ч

Класс: 6

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Слагаемые здоровья (8 часов)		
1-2	Инструктаж. Рациональное питание.	2

3-4	Активная деятельность.	2
5	Положительные эмоции.	1
6-7	А началось всё с сухомятки.	2
8	Ещё раз о витаминах.	1
Здоровый образ жизни (9 часов)		
9	Тренинг «Приветствие солнцу»	1
10	Живи разумом, так и лекаря не надо	1
11	Дорога, ведущая в пропасть	1
12	Курить – здоровью вредить	1
13	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1
14	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
16-17	КВН «Наше здоровье»	2
Социальное здоровье (7 часов)		
18	Что такое экология? Экология души.	1
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	1
20	Мама – слово-то какое!	1
21-22	Моя семья. Традиции моей семьи	2
23-24	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	2
Нравственное здоровье (10 часов)		
25-26	Жизнь без вредных привычек	2
27	Умейте дарить подарки.	1
28	Дружбой дорожить умеете.	1
29	Законы нашей жизни.	1
30	Правила нашего коллектива	1
31	Что такое конфликт.	1
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1
33	Ваше поведение – это ваше всё!	1
34	Поезд здоровья	1
	Итого	34 ч

Класс: 9

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Здоровый образ жизни (8 часов)		
1-2	Инструктаж. История видов спорта	2
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1
4	Пьянство или Питие	1
5	Курить здоровье – здоровью вредить!	1
6	Тренируем ум	1
7	Проверяем свои способности (память, внимание)	1
8	Веселый арбузник	1
Культура потребления медицинских услуг (8 часов)		
9	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1
10	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1
11	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	1
12	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
13-14	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	2
15	Правила жизни	1
16	Привычки и здоровье	1
Нравственное здоровье (7 часов)		
17	Без друзей не обойтись!	1
18	В гостях у народов России	1
19	Права подростка и мировое сообщество	1
20	Я и закон	1
21	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	1
22	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1
23	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1
Психическое и социальное здоровье (11 часов)		

24	Хорошая ли у вас память?	1
25	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	1
26	Хорошо ли вы выглядите?	1
27	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1
28	Здоровы ли вы душевно?	1
29	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1
30	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1
31	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1
32	Как сохранить достоинство	1
33	Поезд здоровья	1
34	Резерв времени	1
	Итого	34 ч