Приложение № 25

к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования обучающихся

МОУ «Рудновская ООШ», утвержденной приказом МОУ «Рудновская ООШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

спортивно – оздоровительное направление

основное общее образование

с.Рудное

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

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).

**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.

1. **Место курса в учебном плане**

Учебный курс предназначен для обучающихся 5-9-х классов; рассчитан на один/два часа в неделю в каждом классе.

Таким образом, общее количество часов: минимальное – 165 часов, максимальное – 330 часов.

Количество часов на один год обучения в одном классе–от 33 до 66, т.е по 1-2 часу в неделю.

**3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**5 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Режим дня (10 часов)** | | |
| 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. | Экскурсия по школе.  Практические занятия.  Посещение мед.пункта  Беседа.  Творческая работа.  Активное занятие на стадионе. | Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы,этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений.  Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.  Уметь представить и защитить свою работу  Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации.  Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления  здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики,  физкультпауз (физкультминуток).  Составление простейших комплексов для развития физических  качеств и формирования правильной осанки.  Презентация собственных простейших комплексов для развития физических  качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений. |
| **Гигиена (9 часов)** | | |
| 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. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении.  Гигиена одежды.  Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. | Беседа.  Практические занятия.  Конкурс.  Работа с дидактическим материалом.  Посещение кабинета стоматолога.  Чтение и обсуждение литературных произведений.  Экскурсия.  Викторина. | Определять оптимальные правила личной гигиены.  Составить памятку личной гигиены.  Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности.  Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях.  Составление вопросов к викторине, кроссвордов.  Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях.  Гигиена кожи и кожных образований.  Роль закаливания в сохранении здоровья.  Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.  Чтение и обсуждение литературного произведения.  Уметь представить и защитить свою работу. |
| **Питание ( 27 часов)** | | |
| Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания.  Как избежать пищевых отравлений.  Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма.  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 питании; 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. | Беседа.  Дневник здоровья  «Моё недельное меню».  Занятия в кабинете технологии.  Практическая работа.  Игра «Собери бонусы»,  Частушки о питании.  Сюжетно – ролевая игра  «К нам идут гости».  Практическая работа  «Сервировка стола»,  Конкурс «На необитаемом  острове».  Игра «Собери пословицу».  Экскурсия в школьную столовую.  Экскурсия в магазин.  Сюжетно – ролевая игра  «О застольном невежестве».  Конкурс «Кулинарная  книга».  Работа с энциклопедиями. | Иметь представление о том, какие продукты наиболее  полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты.  Познакомиться со значением витаминов и минеральных  веществ в жизни человека.  Расширить представление о блюдах, которые могут быть  приготовлены из традиционных продуктов.  Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона.  Уметь представить и защитить свою работу.  Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.  Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.  Расширить представления о предметах сервировки  стола, правилах сервировки стола.  Познакомиться с некоторыми традициями  питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. |
| **Физическая активность (20 часов)** | | |
| Подвижные игры.  Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. | Беседа.  Активные занятия на стадионе.  Практическая работа.  Исследовательский проект.  Творческая работа.  Игра «Походная  математика».  Конкурс рисунков. Викторина. | Уметь представить и защитить свою работу, отстоять интересы своей команды.  Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека.  Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья.  Сформировать  навыки правильного поведения в походе.  Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы  соревнований, осуществлять их объективное судейство. |

**6 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровое питание (15 часов)** | | |
| 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. | 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 школьнойстоловой. | 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. |
| **Здоровый образ жизни (24 часа)** | | |
| 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.Прививкиот болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.КВН «Наше здоровье». | 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. | 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. |
| **Нравственное здоровье (27 часов)** | | |
| 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!» | Беседа.  Практическое занятие.  Сюжетно-ролевая игра.  Тренинг.  Викторина.  Ситуативный практикум.  Игровая программа.Мероприятияздоровьесберегающей направленности.  Научно-исследовательские проекты.  Конференция.  Выступление школьного врача. | 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. |

**7 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Слагаемые здоровья (15 часов)** | | |
| Рациональное питание, здоровая пища.Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции. | Беседа, презентация, слайд-шоу.  Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.  Ситуативный практикум.  Доклады обучающихся.  Викторина. | 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. |
| **Здоровый образ жизни (18 часов)** | | |
| 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». | Практические занятия.  Беседы.  Беседа с элементами дискуссии.  Тренинг  Викторина – игра.  Урок-презентация. | Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек.  Составление презентаций.  Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.  Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку и выбрать правильную модель поведения.  Участие в КВН «Наше здоровье». |
| **Социальное здоровье (13 часов)** | | |
| 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)**.** | Беседа.  Экологическая игра.  Сочинение о маме.  Доклады – презентации.  Психологический тренинг. | Проведение экологической игры.  Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций.  Прохождение психологического теста на самооценку личности. |
| **Нравственное здоровье (20 часов)** | | |
| 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). | Ситуативный практикум.  Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить».  Беседа с элементами проектной деятельности.  Тренинг.  Занятие-семинар.  Занятие - ролевая игра.  Игровая программа. | 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» |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни (17 часов)** | | |
| Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Уроки тестирования.  Практическое занятие.  Беседа.  Игра-викторина. | Составление правил соблюдения режима дня.  Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики.  Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания.  Создание азбуки безопасности.  Проведение игры-викторины. |
| **Питание – основа жизни (14 часов)** | | |
| 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. | Викторина.  Презентация.  Беседа с элементами дискуссии.  Ситуативный практикум.  Практическое занятие.  Экскурсия в школьную столовую. | Проведение викторины по знаниям о здоровом питании.  Составление меню школьника с соблюдением режима питания.  Поиск информации о традициях приема пищи в разных странах и подбор слайдов для презентации.  Создание информационного стенда об опасных продуктах и биодобавках.  Подготовка вопросов поварам школьной столовой. |
| **Нравственное здоровье (18 часов)** | | |
| 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? | Беседа.  Беседа с элементами проектной деятельности.  Беседа с элементами дискуссии.  Беседа – тренинг.  Занятие – ролевая игра. | Составление опросников и анкет для друзей.  Организация проекта «Конституция школы».  Подбор вопросов для встречи с инспектором по делам несовершеннолетних.  Просмотр презентаций и видеороликов о пагубном влиянии вредных привычек.  Участие в ролевой игре. |
| **Психическое и социальное здоровье (17 часов)** | | |
| Как у вас с 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» (викторина). | Беседа – тестирование.  Доклады-презентации.  Тестирование  Беседа, дискуссия.  Дискуссия. Ситуативный практикум.  Игровая программа. | Прохождение тестирования со школьным психологом.  Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр.  Подготовка и проведение игровой программы. |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни (12 часов)** | | |
| История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питие? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселыйарбузник» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Конкурсная программа.  Практическое занятие.  Антитабачная викторина.  Беседа.  Тестирование.  Игра-викторина. | Подбор материала об истории видов спорта.  Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!»  Прохождение тестирования со школьным психологом.  Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры-викторины. |
| **Культура потребления медицинских услуг (14 часов)** | | |
| 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. | Доклады обучающихся.  Беседы с элементами дискуссии.  Беседы.  Деловая игра.  Встречи со школьным врачом.  Видео-урок. | Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами.  Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом.  Проведение анкетирования.  Подбор правил обращения с лекарственными средствами.  Проведение деловой игры «Домашняя аптечка».  Просмотр видеороликов антинаркотического содержания.  Составления свода правил «Здоровый образ жизни». |
| **Нравственное здоровье (14 часов)** | | |
| Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. 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? | Круглый стол.  Беседа.  Беседа с элементами проектной деятельности.  Деловая игра.  Беседа с элементами дискуссии.  Урок-семинар. | Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей.  Организация проекта «Мои права и обязанности».  Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении».  Подготовка докладов к семинару. |
| **Психическое и социальное здоровье (26 часов)** | | |
| 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»-игровая программа. | Беседа.  Тестирование.  Беседа с элементами дискуссии.  Презентации.  Ситуативный практикум.  Сообщения обучающихся.  Игровая программа. | Проведение тестирования со школьным психологом.  Разбор возможных конфликтных ситуаций.  Отработка способов разрешения конфликтов.  Составление и просмотр презентаций « Я и моя семья».  Проведение практических занятий со сменой социальных ролей человека,  подбор действий в различных ситуациях.  Создание сценария и проведение игровой программы. |

**Тематическое планирование курса «Здоровый образ жизни»**

**Класс: 5**

**Количество часов: 66 ч (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Режим дня (10часов)** | | | |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | - | 1 |
| 2 | Работа над проектом«Планируем день». | 1 | - |
| 3 | Практическое занятие«Планируем день». | - | 1 |
| 4 | Правила поведения в школе. | 1 | - |
| 5 | «Зачем нужна зарядка ?» -беседа. | 1 | - |
| 6 | «Зачем нужна зарядка ?» -исследование. | - | 1 |
| 7 | Обобщение результатов исследования. | - | 1 |
| 8 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | - | 1 |
| 9 | Режим дня на каждый день. | 1 | - |
| 10 | Мой выходной день. | 1 | - |
| **Гигиена 9 (часов)** | | | |
| 1 | «В здоровом теле – здоровый дух». | 1 | - |
| 2 | «Наши верные друзья - щётка, мыло и вода». | 1 | - |
| 3 | Викторина « Гигиена в жизни человека». | - | 1 |
| 4 | «Мы за здоровый образ жизни». | 1 | - |
| 5 | Исследование «Почему нужно чистить зубы?» | - | 1 |
| 6 | Обобщение результатов исследования. | 1 | - |
| 7 | Вредные привычки. | 1 | - |
| 8 | Игровой проект «Советуем литературному персонажу». | 1 | - |
| 9 | Защита работ «Советуем литературному персонажу». | - | 1 |
| **Питание ( 27 часов)** | | | |
| 1 | Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню». | 1 | - |
| 2 | «Классный завтрак»-творческий проект. | 1 | - |
| 3 | Работа над проектом«Классный завтрак». | - | 1 |
| 4 | Защита работ«Классный завтрак». | - | 1 |
| 5 | Азбука питания. | 1 | - |
| 6 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 | - |
| 7 | Культура поведения во время еды. | - | 1 |
| 8 | Как избежать отравлений? | 1 | - |
| 9 | Проект по теме «Основа здорового питания». | 1 | - |
| 10 | Работа над проектом«Основа здорового питания». | - | 1 |
| 11 | Защита работ«Основа здорового питания». | - | 1 |
| 12 | Где и как мы едим? | 1 | - |
| 13 | Что такое общественное питание? | - | 1 |
| 14 | Практикум «Ты – покупатель». | - | 1 |
| 15 | Исследование «Информация на упаковке товара». | 1 | - |
| 16 | Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин. | - | 1 |
| 17 | Обобщение результатов исследования. | 1 | - |
| 18 | «Ты готовишь себе и друзьям»- практикум. | - | 1 |
| 19 | Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». | - | 1 |
| 20 | Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга». | - | 1 |
| 21 | Традиционное меню жителей Европы. | 1 | - |
| 22 | Традиционное меню жителей Азии. | 1 | - |
| 23 | Творческий проект «Традиционное меню жителей России». | 1 | - |
| 24 | Работа над проектом «Традиционное меню жителей России». | - | 1 |
| 25 | Защита проекта«Традиционное меню жителей России». | - | 1 |
| 26 | Кулинарная история. | 1 | - |
| 27 | Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина. | - | 1 |
| **Физическая активность (20 часов)** | | | |
| 1 | « Волшебная страна - Здоровье». | 1 | - |
| 2 | Спортивная эстафета. | - | 1 |
| 3 | «Самые ловкие и смелые». | - | 1 |
| 4 | Творческий проект «Игротека». | 1 | - |
| 5 | Работа над проектом «Игротека». | - | 1 |
| 6 | Защита проекта «Игротека». | - | 1 |
| 7 | «Путешествие в страну спорта». | 1 | - |
| 8 | Игра «Учимся не болеть». | - | 1 |
| 9 | Исследовательский проект «Движение и здоровье». | 1 | - |
| 10 | Работа над проектом«Движение и здоровье». | - | 1 |
| 11 | Защита проекта«Движение и здоровье». | - | 1 |
| 12 | Правила поведения на природе. | 1 | - |
| 13 | Правила техники безопасности для туриста. | - | 1 |
| 14 | Обобщение «Безопасность и здоровье». | 1 | - |
| 15 | Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина. | - | 1 |
| 16 | «Вот и стали мы на год взрослей». | 1 | - |
| 17 | Конкурс «Венок из пословиц». | - | 1 |
| 18 | Активное занятие на стадионе. | - | 1 |
| 19 | Сбор материала к подведению итогов года. | - | 1 |
| 20 | «Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года. | - | 1 |
| **Итого: 66 ч.** | | Теория: 31 ч.  Практика:35 ч. | |

**Класс: 6**

**Количество часов: 66 ч (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Здоровое питание (15 часов)** | | | |
| 1-2 | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. | 2 | - |
| 3-4 | «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей. | 1 | 1 |
| 5 | «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. | 1 | - |
| 6-7 | «Вовка в яблочном царстве»  (о значении витаминов). | 1 | 1 |
| 8-9 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 |
| 10 | Я выбираю кашу. | 1 | - |
| 11-12 | «Вредные продукты» - за и против. | 1 | 1 |
| 13-14 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | 1 |
| 15 | Меню школьной столовой. | 1 |  |
| **Здоровый образ жизни (24 часа)** | | | |
| 1 | Режим дня – основа здорового образа жизни. | 1 | - |
| 2 | Составление индивидуального режима дня. | - | 1 |
| 3 | Комплексы ежедневной зарядки. | - | 1 |
| 4 | На зарядку становись! | - | 1 |
| 5-6 | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. | 2 | - |
| 7 | «Происки колдуна инфекции». | - | 1 |
| 8-9 | «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. | 2 | - |
| 10-11-12 | Я презираю сигарету. | 1 | 2 |
| 13 | Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения. | - | 1 |
| 14 | Глаза - главные помощники человека. | 1 | - |
| 15 | Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? | 1 | - |
| 16 | Сон – лучшее лекарство. | - | 1 |
| 17 | Как закаляться? Обтирание и обливание. | 1 | - |
| 18 | Прививки от болезней. | 1 | - |
| 19-20 | Что нужно знать о лекарствах? | 1 | 1 |
| 21 | Как избежать отравлений? | 1 | - |
| 22 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. | 1 | - |
| 23-24 | КВН «Наше здоровье». | - | 2 |
| **Нравственное здоровье (27 часов)** | | | |
| 1 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | - | 1 |
| 2 | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | - | 1 |
| 3-4 | Умей себя вести. Уроки этикета. | 1 | 1 |
| 5-6 | «Если вы вежливы». | - | 2 |
| 7 | Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок. | - | 1 |
| 8 | Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. | - | 1 |
| 9 | Как вести себя в гостях? | - | 1 |
| 10-11 | Как вести себя в общественных местах? | 1 | 1 |
| 12 | Умеем ли мы разговаривать по телефону? | - | 1 |
| 13 | «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным? | 1 | - |
| 14 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | 1 | - |
| 15 | Чем заняться после школы? | 1 | - |
| 16 | Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом? | 1 | - |
| 17 | Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)? | 1 | - |
| 18-19-20 | «Поезд здоровья» | - | 3 |
| 21-22-23-24-25 | Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. | - | 5 |
| 26-27 | Конференция «Мы за здоровое поколение!» | - | 2 |
| **Итого: 66 ч.** | | Теория: 30 ч.  Практика:36 ч. | |

**Класс: 7**

**Количество часов: 66 ч (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Слагаемые здоровья (15 часов)** | | | |
| 1-4 | Рациональное питание. | 3 | 1 |
| 5-8 | Активная деятельность. | 2 | 2 |
| 9-10 | Положительные эмоции. | 1 | 1 |
| 11-14 | А началось всё с сухомятки. | 2 | 2 |
| 15 | Ещё раз о витаминах. | 1 | - |
| **Здоровый образ жизни (18 часов)** | | | |
| 1-2 | Тренинг «Приветствие солнцу» | 1 | 1 |
| 3-4 | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 2 | - |
| 5-6 | Дорога, ведущая в пропасть | 2 | - |
| 7-8 | Курить – здоровью вредить. | 1 | 1 |
| 9-10 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 | 1 |
| 11-12 | Почему вредной привычке ты скажешь «нет»? | 2 | - |
| 13-14 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | 1 |
| 15-18 | КВН «Наше здоровье» | - | 4 |
| **Социальное здоровье (13 часов)** | | | |
| 1-2 | Что такое экология? Экология души. | 2 | - |
| 3-4 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. | 2 | - |
| 5-6 | Мама – слово-то какое! | 1 | 1 |
| 7-10 | Моя семья. Традиции моей семьи. | 2 | 2 |
| 10-13 | Наедине с собой  (тест на самооценку личности). | - | 3 |
| **Нравственное здоровье ( 20 часов)** | | | |
| 1-4 | Жизнь без вредных привычек. | 3 | 1 |
| 5-6 | Умейте дарить подарки. | 1 | 1 |
| 7-8 | Дружбой дорожить умейте. | 2 | - |
| 9-10 | Законы нашей жизни. | 2 | - |
| 11-12 | Правила нашего коллектива. | 1 | 1 |
| 13-14 | Что такое конфликт? | 1 | 1 |
| 15-16 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 | 1 |
| 17-18 | Ваше поведение – это ваше всё! | 1 | 1 |
| 19-20 | «Поезд здоровья». | - | 2 |
| **Итого:66 ч.** | | Теория:39 ч.  Практика:27 ч. | |

**8 класс**

**Количество часов: 66 ч (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Здоровый образ жизни (17 часов)** | | | |
| 1-2 | Рабочее место и время. | 1 | 1 |
| 3-4 | Учись беречь время. | 1 | 1 |
| 5-8 | Спорт в моей жизни. | 2 | 2 |
| 9-12 | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) | 1 | 3 |
| 13-14 | Азбука безопасности. | 1 | 1 |
| 15-16 | Где чистота, там здоровье! | 1 | 1 |
| 17 | «Олимпионик». |  | 1 |
| **Питание – основа жизни (14 часов)** | | | |
| 1-2 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | 2 | - |
| 3-4 | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. | 1 | 1 |
| 5-6 | Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. | 2 | - |
| 7-8 | Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. | 1 | 1 |
| 9-10 | Про еду и не только. | 1 | 1 |
| 11-12 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | 1 |
| 13-14 | Элементы жизни. | 1 | 1 |
| **Нравственное здоровье (18 часов)** | | | |
| 1-2 | О друзьях и дружбе. | 1 | 1 |
| 3-6 | «Нельзя» и «помни». | 2 | 2 |
| 7-8 | Шалость или проступок? | 1 | 1 |
| 9-10 | Значение ювенальной юстиции. | 1 | 1 |
| 11-12 | Совесть – это категория нравственная. | 1 | 1 |
| 13-14 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 | 1 |
| 15-16 | Как сказать вредной привычке «нет»? | 1 | 1 |
| 17-18 | В чем залог твоего успеха? | 1 | 1 |
| **Психическое и социальное здоровье ( 17 часов)** | | | |
| 1-2 | Как у вас с вниманием? | 1 | 1 |
| 3-4 | Правша или левша? | 1 | 1 |
| 5-6 | Умеете ли вы слушать? | - | 2 |
| 7-8 | Телевидение - ваш друг? | - | 2 |
| 9-10 | Ваша компания. | - | 2 |
| 11-12 | Темперамент и характер. | 1 | 1 |
| 13-14 | Скрытая угроза – компьютерная зависимость. | 1 | 1 |
| 15-16 | Всемирная сеть - интернет. За и против. | 1 | 1 |
| 17 | «Поезд здоровья». |  | 1 |
| **Итого:66 ч.** | | Теория:31 ч.  Практика:35 ч. | |

**9 класс**

**Количество часов: 66 ч (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
|  |  | **теория** | **практика** |
| **Здоровый образ жизни (12 часов)** | | | |
| 1-2 | История видов спорта. | 2 | - |
| 3-4 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье). | 1 | 1 |
| 5-6 | Пьянство или питие? | 1 | 1 |
| 7-8 | Курить – здоровью вредить! | 1 | 1 |
| 9-10 | Тренируем ум. | - | 2 |
| 11-12 | Проверяем свои способности (память, внимание). | - | 2 |
| **Культура потребления медицинских услуг (14 часов)** | | | |
| 1-2 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | 1 | 1 |
| 3-4 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | 1 | 1 |
| 5-6 | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | 1 | 1 |
| 7-8 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | - | 2 |
| 9-10 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | 1 | 1 |
| 11-12 | Правила жизни. | - | 2 |
| 13-14 | Привычки и здоровье. | 1 | 1 |
| **Нравственное здоровье (14 часов)** | | | |
| 1-2 | Без друзей не обойтись! | - | 2 |
| 3-4 | В гостях у народов России. | 1 | 1 |
| 5-6 | Права подростка и мировое сообщество. | 2 | - |
| 7-8 | Я и закон. | - | 2 |
| 9-10 | О вкусах не спорят, о манерах надо знать. | 1 | 1 |
| 11-12 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 1 | 1 |
| 13-14 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 | 1 |
| **Психическое и социальное здоровье (26 часов)** | | | |
| 1-2 | Хорошая ли у вас память? | 1 | 1 |
| 3-4 | Тест возрастающей трудности (методика Равена) | - | 2 |
| 5-6 | Хорошо ли вы выглядите? | 1 | 1 |
| 7-8 | Подвержены ли вы чужому влиянию? | - | 2 |
| 9-10 | Здоровы ли вы душевно? | 1 | 1 |
| 11-13 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. | 1 | 2 |
| 14-17 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 2 | 2 |
| 18-20 | Семья. Я, как член семьи. | 1 | 2 |
| 21-22 | Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. | 1 | 1 |
| 23-24 | Как сохранить достоинство? | 1 | 1 |
| 25-26 | «Поезд здоровья» | - | 2 |
| **Итого: 66 ч.** | | Теория: 25 ч.  Практика: 41 ч. | |