**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

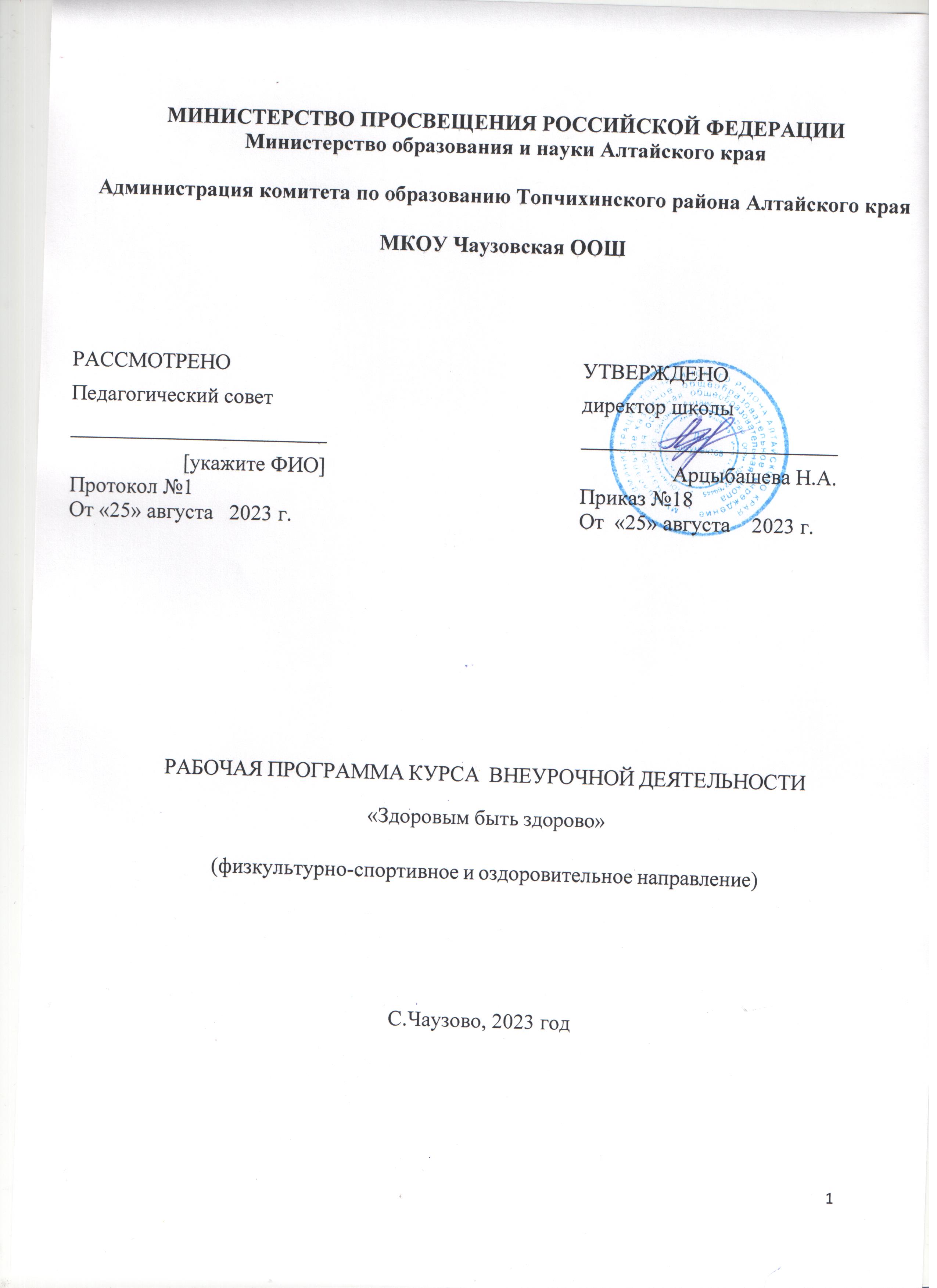
**‌Министерство образования и науки Алтайского края**  
**‌‌**

**‌Администрация комитета по образованию Топчихинского района Алтайского края**  
**‌**​

**МКОУ Чаузовская ООШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  Протокол №1  От «25» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Арцыбашева Н.А.  Приказ №18  От «25» августа 2023 г. |

‌



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровым быть здорово»

(физкультурно-спортивное и оздоровительное направление)

С.Чаузово, 2023 год

***Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» для 1,5-9 классов***

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровым быть здорово» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в основной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Это повышает актуальность введения данной Программы.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

**Цель настоящей программы:**

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

**Задачи:**

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьеберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями.

**Ценностные ориентиры содержания Программы** направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

**Форма реализации программы:** практика.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

**Программа состоит из разделов:**

Раздел 1. «Питание и здоровье»

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках» Раздел 3. «Я в школе и дома»

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение» Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровьесберегающего характера, связанные с календарными датами, посвященными проблемам сохранения здоровья.
2. Мероприятия, направленные на распространение информации.
3. Разработка и проведение гимназических мероприятий спортивной направленности.
4. Тренинги по выработке умений противостоять негативным воздействиям среды.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, **который предполагает:**

* + ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно- познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;
  + учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

**Виды деятельности:**

* игровая;
* познавательная;
* проблемно-ценностное общение;
* художественное творчество;
* волонтерская;
* досугово-развлекательная.

**Формы деятельности:**

* сюжетно - ролевые игры;
* просмотр мультфильмов;
* культпоходы;
* конкурсы;
* викторины;
* экскурсии;
* инсценировки;
* проблемно-ценностная дискуссия;
* праздники;
* профилактические занятия;
* акции;
* выставки;
* соревнования;
* распространение информации (радиогазета, размещение информации на сайте гимназии, распространение полиграфии);
* сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса гимназии. Программа адресована учащимся 5-9 классов и рассчитана на 34 часа

в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Программа может быть реализована классным руководителем,

педагогом дополнительно образования, учителем, курирующим работу волонтеров,

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные результаты освоения программы отражают:**

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;

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. 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;
4. 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;
5. 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;
6. 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;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
10. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения программы отражают:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

**1класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий\* | Основные виды деятельности учащихся\* |
| **Введение (3ч.)** | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Определение понятия  «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Физическая активность и здоровье. | Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. | Практическое занятие | Выполнение упражнений практического задания. |
| Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни. | Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Практическое занятие | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Правильное питание – залог здоровья. | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Секреты здорового питания. | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, | Беседа | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и анализ выступлений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. |  | своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Культура питания. Этикет.  Занятие-чаепитие  «Приглашение к чаю». | Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. | Беседа. Практическое занятие | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических фильмов. Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бабушкины рецепты. | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Конкурс рисунков  «Витамины - наши друзья и помощники». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| **Мое здоровье в моих руках (12 ч.)** | | | |
| Влияние окружающей среды на здоровье человека. | Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и анализ выступлений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Домашняя аптечка. | Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской  помощи. | Посещение мед. кабинета | Прослушивание рассказа медработника. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | Понятие «режим дня»,  «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Профилактика заболеваний зубов. | Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Влияние погоды на здоровье. | Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места.  Гимнастика для глаз. | Беседа. Практическое занятие. | Прослушивание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр фильмов. Выполнение  практического задания. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и  сколиоза. | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | Практическое занятие | Выполнение практического задания. |
| Сон и его значение для здоровья человека. | Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Личная безопасность школьника | Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | Значение свежего воздуха,  зеленых насаждений для здоровья. | Прогулка на  свежем воздухе. | Наблюдение за явлениями природы |
| Выставка поделок из природного материала. | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой  работы |
| **Я в школе и дома (6 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мой внешний вид – залог здоровья. | Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за  демонстрациями |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | учителя.  Просмотр тематических фильмов |
| Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника  «Как правильно выполнять домашние задания». | Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.  Переутомление и утомление. | Практическое занятие | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам.  Выполнение  практического задания |
| Понятия «внимание»,  «работоспособность». | Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. | Игровые задания:  «Найди одинаковые предметы»,  «Найди  отличия» | Выполнение игровых заданий |
| Шалости и травм школе и дома. | Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Компьютер — или враг? | друг | Положительные и отрицательные стороны компьютера.  Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Игра–викторина  «Мода и школьные будни» | | Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг. | Игра– викторина | Выполнение игровых заданий |
| **Я и моё ближайшее окружение (3 ч.)** | | | | |
| Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест  «Какой у меня характер». | | Понятия «характер»,  «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и | Беседа. Тест. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер» |  | демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| В дружбе сила Понятие  «дружба». Дружбой надо дорожить. | Психогимнастика «Я желаю тебе…» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто…) Формирование правил, законов дружбы. | Беседа. Игра. | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Создание правил крепкой дружбы. | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы. |
| **Первая доврачебная помощь (3 ч.)** | | | |
| Первая помощь при отравлениях. | Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях.  Профилактика отравлений. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно- познавательных фильмов. |
| Первая помощь при укусах насекомых,  клещей, змей. Создание памяток:  «Осторожно клещи!». | Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. | Беседа, работа с дидактическим материалом.  Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно- познавательных фильмов. Выполнение практического задания. |
| Лекарственные растения на службе человека. | Лекарственные растения Кузбасса. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения?  Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными? | Беседа, работа с дидактическим материалом. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| **Заключение (1 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Создание проекта  «Дерево здоровья». | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом  «знаю, могу, делаю». | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |

1. **классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий\* | Основные виды деятельности учащихся\* |
| **Введение (3ч.)** | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Определение понятия  «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Физическая активность и здоровье. | Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. | Практическое занятие | Выполнение упражнений практического задания. |
| Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни. | Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Практическое занятие | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Правильное питание – залог здоровья. | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Секреты здорового питания. | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, | Беседа | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и анализ выступлений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. |  | своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Культура питания. Этикет.  Занятие-чаепитие  «Приглашение к чаю». | Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. | Беседа. Практическое занятие | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических фильмов. Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бабушкины рецепты. | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Конкурс рисунков  «Витамины - наши друзья и помощники». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| **Мое здоровье в моих руках (12 ч.)** | | | |
| Влияние окружающей среды на здоровье человека. | Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и анализ выступлений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Домашняя аптечка. | Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской  помощи. | Посещение мед. кабинета | Прослушивание рассказа медработника. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | Понятие «режим дня»,  «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Профилактика заболеваний зубов. | Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Влияние погоды на здоровье. | Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места.  Гимнастика для глаз. | Беседа. Практическое занятие. | Прослушивание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр фильмов. Выполнение  практического задания. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и  сколиоза. | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | Практическое занятие | Выполнение практического задания. |
| Сон и его значение для здоровья человека. | Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Личная безопасность школьника | Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | Значение свежего воздуха,  зеленых насаждений для здоровья. | Прогулка на  свежем воздухе. | Наблюдение за явлениями природы |
| Выставка поделок из природного материала. | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой  работы |
| **Я в школе и дома (6 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мой внешний вид – залог здоровья. | Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за  демонстрациями |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | учителя.  Просмотр тематических фильмов |
| Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника  «Как правильно выполнять домашние задания». | Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.  Переутомление и утомление. | Практическое занятие | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам.  Выполнение  практического задания |
| Понятия «внимание»,  «работоспособность». | Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. | Игровые задания:  «Найди одинаковые предметы»,  «Найди  отличия» | Выполнение игровых заданий |
| Шалости и травм школе и дома. | Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Компьютер — или враг? | друг | Положительные и отрицательные стороны компьютера.  Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Игра–викторина  «Мода и школьные будни» | | Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг. | Игра– викторина | Выполнение игровых заданий |
| **Я и моё ближайшее окружение (3 ч.)** | | | | |
| Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест  «Какой у меня характер». | | Понятия «характер»,  «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и | Беседа. Тест. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер» |  | демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| В дружбе сила Понятие  «дружба». Дружбой надо дорожить. | Психогимнастика «Я желаю тебе…» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто…) Формирование правил, законов дружбы. | Беседа. Игра. | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Создание правил крепкой дружбы. | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы. |
| **Первая доврачебная помощь (3 ч.)** | | | |
| Первая помощь при отравлениях. | Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях.  Профилактика отравлений. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно- познавательных фильмов. |
| Первая помощь при укусах насекомых,  клещей, змей. Создание памяток:  «Осторожно клещи!». | Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. | Беседа, работа с дидактическим материалом.  Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно- познавательных фильмов. Выполнение практического задания. |
| Лекарственные растения на службе человека. | Лекарственные растения Кузбасса. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения?  Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными? | Беседа, работа с дидактическим материалом. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| **Заключение (2 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Создание проекта  «Дерево здоровья». | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом  «знаю, могу, делаю». | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| Защита проекта  «Дерево здоровья». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Защита творческой  работы |

1. **классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий\* | Основные виды деятельности учащихся\* |
| **Введение (5ч.)** | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Что такое здоровый образ жизни? Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и  анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Физическая активность и здоровье. | Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.  Комплекс упражнений на разные группы мышц. Выполнение комплекса упражнений на разные  группы мышц. | Практическое занятие | Выполнение упражнений практического задания. |
| «Остров здоровья» | Текущий контроль знаний | Игра | Работа с научно- популярной литературой; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | электронными ресурсами. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Самый сильный и ловкий» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Эстафета | Выполнение заданий эстафеты. |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Секреты здорового питания. | Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. | Беседа. Практическое занятие | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Просмотр тематических фильмов |
| «Богатырская силушка» | Текущий контроль знаний | Игравикторина | Выполнение заданий. |
| **Мое здоровье в моих руках (15 ч.)** | | | |
| «Мы за здоровый образ жизни».  Составление режима | Правильная организация режима дня — залог здоровья.  Чередование труда и отдыха, | Беседа. Практическое задание | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дня подростка. | профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. |  | анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Береги зрение смолоду. | Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). | Беседа. Практическое задание | Работа с научно- популярной литературой; Выполнение  практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Подвижные игры на свежем  воздухе. | Выполнение задания. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Что такое эмоции?» | Что такое эмоции. Понятие. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Чувства и поступки» | Что такое чувства и поступки. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Стресс» | Стресс-это… Стрессовые ситуации. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Зависимость-это…» | Раскрытие понятия  «зависимость». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской  «Странные вещи». | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Алкоголь – ошибка» | Вред. Алкогольная зависимость. Детский, подросковый алкоголизм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр учебно-  познавательных фильмов |
| Что мы знаем о курении. | Всё больше детей начинает курить со школьного возраста. Мало кто задумывается о вреде курения на организм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Вредной привычке  скажем НЕТ» | Работа с плакатом  «Дерево решений» | Практическая  работа | Выполнение  практического задания |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Весёлые старты. | Подвижные игры на свежем воздухе. | Выполнение задания. |
| **Первая доврачебная помощь (5 ч.)** | | | |
| Первая помощь при ожогах. | Первая помощь при ожогах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Коллективный | Умение представить и защитить | Творческая | Выполнение |
| рисунок «Пожары  глазами детей». | свою работу | работа | практического задания. |
| «Я б в пожарные  пошёл…» | Формирование умений  делать выбор | Экскурсия | Прослушивание  рассказа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вот и стали мы на год** | **взрослей» (4 ч.)** | | |
| «Опасности летом» | Правила поведения на воде в дни летних каникул | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Составление книги здоровья. | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся составляют книгу здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | Творческая работа | Работа с научно- популярной литературой; электронными ресурсами.  Отбор и сравнение  материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий\* | Основные виды деятельности учащихся\* |
| **Введение (4ч.)** | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Просмотр тематических  фильмов |
| Физическая активность и здоровье. Кросс  «Золотая осень» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение упражнений практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Экскурсия | Прослушивание рассказа учителя. |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений  своих товарищей. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Секреты здорового питания. | Основные хитрости здорового питания. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Питание нашего времени | Фаст-фуд. Польза или вред? | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Конкурс рисунков:  «Мы – за здоровый образ жизни». | Умение предста свою работу | ить и защитить | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| **Мое здоровье в моих руках (15 ч.)** | | | | |
| «Профилактика вирусной инфекции» | Методы и профилактики инфекции. | средства  для вирусной | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Стресс» | Стресс-это… Стрессовые ситуации. Пути выхода из стрессовых ситуаций | | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Зависимость-это…» | Раскрытие понятия  «зависимость». Табакокурение. Алкогольная зависимость | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| 1 декабря - День борьбы со СПИДом. | СПИД-чума 21 века. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических  фильмов |
| Коллективный  рисунок «ВИЧ-чума 21 века» | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Детки в  пивной клетке». | Детский, подросковый алкоголизм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр учебно- познавательных фильмов |
| «Выше, дальше, быстрее…» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Спортивный праздник | Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия |
| «Защити меня» | О недопущении жестокого обращения и  насилия. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Посеешь привычку – пожнёшь характер». | Ещё раз вредных привычках | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений  своих товарищей. Просмотр тематических |
|  |  |  | фильмов |
| «Вредной привычке  скажем НЕТ» | Текущий контроль | Тест | Выполнение задания |
| «День здоровья» | Формирование потребности в  здоровом образе жизни. | Соревнование | Выполнение задания. |
| **Первая доврачебная помощь (4 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Первая помощь пострадавшему. | Первая помощь при травмах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Коллективный плакат  «Детский травматизм». | Умение представить и защитить  свою работу | Творческая  работа | Выполнение  практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в  здоровом образе жизни | Экскурсия | Прослушивание  рассказа учителя. |
| **Вот и стали мы на год взрослей» (6 ч.)** | | | |
| «Опасности летом». Инструктаж Изготовление памяток  «Правила поведения на дорогах» | Правила поведения на дорогах в дни летних каникул | Беседа. Творческая работа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни. | Тест | Выполнение задания. |
| КВН по правилам ПДД | Текущий контроль знаний | КВН | Подготовка к КВН.  Выполнение заданий. |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий\* | Основные виды деятельности учащихся\* |
| **Введение (5ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями  учителя. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Просмотр тематических фильмов |
| Физическая активность и здоровье. Кросс  «Здравствуй осень» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение задания. |
| «Герои спорта. Кто прославлял страну» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Презентация | Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Экскурсия | Прослушивание рассказа учителя. |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции разных народов. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Секреты здорового питания. | Основные принципы здорового питания | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Питание нашего времени | Быстрое питание | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями  учителя. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Просмотр тематических фильмов |
| Конкурс рисунков:  «Витамины». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| **Мое здоровье в моих руках (14 ч.)** | | | |
| «Профилактика вирусной инфекции» | Нужны ли прививку от гриппа?. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Если хочешь  быть здоров…» | Профилактика здорового образа жизни. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Зависимость-это…» | Раскрытие понятия  «зависимость».Наркозависимость | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| «ВИЧ-чума 21 века» | Еще раз о СПИДе | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зимние забавы» | Формирование потребности в здоровом образе жизни. | Праздник | Подготовка к к мероприятию Проведение мероприятия. |
| «Шкала здоровья» | Курение и болезни | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за  демонстрациями учителя. |
| «Активный ли я» | Формирование потребности в | Тест | Выполнение заданий |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровом образе жизни |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Человек привычки – человек воли» | | О привычках человека | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями  учителя. |
| «Я и мои привычки». | | Ещё раз вредных привычках | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями  учителя. |
| «Сильный смелый…» | и | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Спортивный праздник | Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия |
| **Первая доврачебная помощь (5 ч.)** | | | | |
| Первая помощь пострадавшему.  Изготовление памяток | | Первая помощь при обморожениях. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Коллективный плакат  «Здоровый образ жизни». | | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение практического задания. |
| «Весенний кросс» | | Формирование потребности в  здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение задания. |
| **Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)** | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Опасности летом». Инструктаж Изготовление памяток  «Правила поведения на дорогах» | Правила поведения на дорогах в дни летних каникул | Беседа. Творческая работа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| КВН по правилам ПДД | Текущий контроль знаний | КВН | Подготовка к КВН.  Выполнение заданий. |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ  жизни?» | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести  здоровый образ жизни. | Тест | Выполнение задания. |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий\* | Основные виды деятельности учащихся\* |
| **Введение (4ч.)** | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Физическая активность и здоровье. Кросс  «Золотая осень» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение упражнений |
| Стенгазета «Я выбираю здоровье» | Умение представить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Соревнования | Выполнение упражнений |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Здоровая пища подростка | Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Секреты здорового питания. | Основные хитрости здорового питания. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя.  Прослушивание и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| Питание нашего времени | Фаст-фуд. Польза или вред? | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Конкурс рисунков:  «Мы – за здоровый образ жизни». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| **Мое здоровье в моих руках (16 ч.)** | | | |
| «Экология и здоровье» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Беседа. Брейнринг | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Ответы на вопросы |
| Коллективный плакат  «Мы и экология» | Умение представить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| «Сохраним и  приумножим свое здоровье». | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Зависимость-это…» | Табакокурение. Алкогольная и наркотическая зависимость. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| Мифы и  факты о СПИД | СПИД-чума 21 века. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических  фильмов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21  века» | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| Здоровье человека XXI века | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Анкета | Ответы на вопросы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Жить здорово…» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Спортивный праздник | Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия |
| «Человек и его пороки» | Пропаганда здорового образа жизни; целенаправленное формирование осознанного отрицательного отношения к вредным привычкам; помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому  образу жизни | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Просмотр тематических  фильмов |
| Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в  здоровой стране | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Просмотр тематических  фильмов |
| «Мир реальный и виртуальный» | О пользе и вреде компьютера для здоровья подростка. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Просмотр тематических  фильмов |
| Конкурс рисунков «Да  - здоровому образу жизни | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| «В здоровом  теле здоровый  дух». | Текущий контроль | Тест | Выполнение задания |
| **Первая доврачебная помощь (4 ч.)** | | | |
| Первая помощь пострадавшему. | Первая помощь при травмах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный плакат  «Детский травматизм». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в | Экскурсия | Прослушивание |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровом образе жизни |  | рассказа учителя. |
| **Вот и стали мы выпускниками» (5 ч.)** | | | |
| «Опасности летом». Инструктаж Изготовление памяток  «Правила поведения на дорогах» | Правила поведения на дорогах в дни летних каникул | Беседа. Творческая работа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ  выступлений своих товарищей.  Наблюдение за демонстрациями учителя.  Просмотр тематических  фильмов |
| КВН по правилам ПДД | Текущий контроль знаний | КВН | Подготовка к КВН.  Выполнение заданий. |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести  здоровый образ жизни. | Тест | Выполнение задания. |

**Тематическое планирование**

1. **классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел (глава)** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
| **Введение** | «Здоровье и здоровый образ жизни» | **3** |
| «Физическая активность и здоровье.» |
| «Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе  жизни.» |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | «Правильное питание – залог здоровья» | **5** |
| «Секреты здорового питания» |
| «Культура питания. Этикет.  Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю» |
| «Бабушкины рецепты» |
| «Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и  помощники». |
| **Мое здоровье в моих руках** | «Влияние окружающей среды на здоровье человека» | **12** |
| «Домашняя аптечка» |
| «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим» |
| «Профилактика заболеваний зубов» |
| «Влияние погоды на здоровье» |
| «Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз» |
| «Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и  сколиоза» |
| «Сон и его значение для здоровья человека» |
| «Личная безопасность школьника» |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья» |
| Организация выставки поделок из природного  материала |
| «Выставка поделок из природного материала» |
| **Я в школе и дома** | «Мой внешний вид – залог здоровья» | **6** |
| «Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние  задания» |
| «Понятия «внимание», «работоспособность»» |
| «Шалости и травмы в школе и дома» |
| «Компьютер — друг или враг?» |
| «Игра–викторина «Мода и школьные будни» |
| **Я и моё ближайшее окружение** | «Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у  меня характер» | **3** |
| «В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо  дорожить»» |
| «Создание правил крепкой дружбы» |
|  | «Шалости и травмы в школе и дома» | **3** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Первая доврачебная помощь** | «Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.  Создание памяток: «Осторожно клещи!» |  |
| «Лекарственные растения на службе человека» |
| **Заключение (2 ч.)** | Создание проекта «Дерево здоровья» | **2** |
| Защита проекта «Дерево здоровья» |
| **Итого** |  | **34** |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел (глава)** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
| **Введение** | «Здоровье и здоровый образ жизни» | **5** |
| «Физическая активность и здоровье» |
| «Остров здоровья» |
| «Самый сильный» |
| «Самый ловкий» |
| **Питание и здоровье** | Питание необходимое условие для жизни человека | **6** |
| Здоровая пища для всей семьи |
| Секреты здорового питания. |
| Как питались в стародавние времена и питание нашего  времени |
| «Богатырская силушка» |
| Подведение итогов «Богатырская силушка» |
| **Мое здоровье в моих руках** | «Мы за здоровый образ жизни». | **16** |
| Составление режима дня подростка. |
| Береги зрение смолоду. |
| «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» |
| Готовимся к дню здоровья |
| «День здоровья» |
| «Что такое эмоции?» |
| «Чувства и поступки» |
| «Стресс» |
| «Зависимость-это…» |
| «Алкоголь – ошибка» |
| Что мы знаем о курении. |
| Какие бывают привычки |
| «Вредной привычке скажем НЕТ» |
| «День здоровья» |
| Подведение итогов «День здоровья» |
| **Первая доврачебная помощь** | Что такое первая помощь? | **5** |
| Первая помощь при ожогах. |
| Коллективный рисунок «Пожары глазами детей». |
| Выставка работ «Пожар глазами детей» |
| «Я б в пожарные пошёл…» |
|  | «Опасности летом» | **4** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вот и стали мы на год взрослей»** | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» |  |
| Составление книги здоровья. |
| Викторина «Наше здоровье» |
| **Итого** |  | **34** |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел (глава)** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Введение** | Здоровье и здоровый образ жизни | **4** |
|  | Физическая активность и здоровье. |  |
| Кросс «Золотая осень» |
| «День здоровья» |
| **Питание и здоровье** | Питание необходимое условие для жизни человека | **5** |
| Здоровая пища для всей семьи |
| Секреты здорового питания. |
| Питание нашего времени |
| Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». |
| **Мое здоровье в моих руках** | «Профилактика вирусной инфекции» | **15** |
| «Стресс» |
| «Зависимость-это…» |
| 1 декабря - День борьбы со СПИДом. |
| Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века» |
| Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века» |
| «Детки в пивной клетке». |
| Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше,  быстрее…» |
| Конкурс рисунков «Выше, дальше, быстрее…» |
| Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее…» |
| «Защити меня» |
| «Посеешь привычку – пожнёшь характер». |
| «Вредной привычке скажем НЕТ» |
| «День здоровья» |
| Спортивный марафон «День здоровья» |
| **Первая доврачебная помощь** | Первая помощь пострадавшему. | **4** |
| Детский травматизм |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Коллективный плакат «Детский травматизм». | |  |
| «День здоровья» | |
| **Вот и стали мы на год взрослей»** | Инструктаж «Опасности летом». | | **6** |
| Изготовление памяток «Правила  поведения дорогах» | на |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | |
| Интеллектуальный марафон по правилам ПДД | |
| КВН по правилам ПДД | |
| День здоровья | |
| **Итого** |  | | **34** |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел (глава)** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Введение** | Здоровье и здоровый образ жизни | **5** |
| Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй  осень» |
| «Герои спорта. Кто прославлял страну» |
| «День здоровья» |
| Спортивный марафон «День здоровья» |
| **Питание и здоровье** | Питание необходимое условие для жизни человека | **5** |
|  | Здоровая пища для всей семьи |  |
| Секреты здорового питания. |
| Питание нашего времени |
| Конкурс рисунков: «Витамины |
| **«Мое здоровье в моих руках «** | «Профилактика вирусной инфекции» | **14** |
| «Если хочешь быть здоров…» |
| «Зависимость-это…» |
| «ВИЧ-чума 21 века» |
| «Зимние забавы» |
| «Шкала здоровья» |
| «Активный ли я» |
| Какие бывают привычки? |
| Волевые качества человека. |
| «Человек привычки – человек воли» |
| «Я и мои привычки». |
| Подготовка к конкурсу «Сильный и смелый…» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Конкурс среди мальчиков «Сильный и смелый…» |  |
| Конкурс среди девочек «Сильная и смелая…» |
|  |
| **Первая доврачебная помощь** | Первая помощь пострадавшему. | **5** |
| Изготовление памяток |
| Коллективный плакат «Здоровый образ жизни». |
| Выставка работ «Здоровый образ жизни». |
| «Весенний кросс» |
| **Вот и стали мы на год взрослей»** | Инструктаж «Опасности летом». | **5** |
| Изготовление памяток «Правила  поведения на дорогах» |
| Самое важное-здоровье человека |
| КВН по правилам ПДД |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» |
| **Итого** |  | **34** |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
| **Введение** | Здоровье и здоровый образ жизни | **4** |
| Физическая активность и здоровье. Кросс «Золотая  осень» |
| Стенгазета «Я выбираю здоровье» |
| «День здоровья» |
| **Питание и здоровье** | Питание необходимое условие для жизни человека | **5** |
| Здоровая пища подростка |
| Секреты здорового питания. |
| Питание нашего времени |
| Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». |
| **Мое здоровье в моих руках** | «Экология и здоровье» | **16** |
| «Мы и экология» |
| «Сохраним и приумножим свое здоровье». |
|  | «Зависимость-это…» |  |
| Мифы и факты о СПИД |
| Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века» |
| Здоровье человека XXI века |
| Каждый человек ценитель своего здоровья |
| Жизнь дана человеку одна… |
| «Жить здорово…» |
| «Человек и его пороки» |
| Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в  здоровой стране |
| «Мир реальный и виртуальный» |
| Спортивный марафон «День здоровья» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Конкурс рисунков «Да - здоровому образу жизни» |  |
| «В здоровом теле здоровый дух». |
| **Первая доврачебная помощь** | Первая помощь пострадавшему. | **4** |
| Составление памятки «Детский травматизм». |
| Коллективный плакат «Детский травматизм». |
| «День здоровья» |
| **Вот и стали мы выпускниками»** | Инструктаж «Опасности летом». | **5** |
| Изготовление памяток «Правила  поведения на дорогах» |
| КВН по правилам ПДД |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» |
| Мы за здоровый образ жизни! |
| **Итого** |  | **34** |