

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 7 имени кавалера ордена Славы М.А. Николаева  
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей основной школы  
Руководитель МО  
Е.Н. Дондукова  
Протокол № 1  
от 31. 08. 2022 г.

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора по УВР  
Атгаев И.Б.  
31. 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ ООШ№7  
г.о.Сызрань  
Климина Л.Н.  
Приказ № 108\4  
от 31. 08. 2022 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
« Мы выбираем ЗОЖ»**

Программа внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ» спортивно-оздоровительного направления, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В плане внеурочной деятельности ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань на изучение курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ» отводится:

- в 5 классе-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год,
- в 6 классе-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год,
- в 7 классе-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год,
- в 8 классе-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год,
- в 9 классе-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

Итого за 5 лет 170 часов.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем ЗОЖ» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- Проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- Проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем ЗОЖ» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств.
- Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### ***Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### ***Коммуникативные УУД:***

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и

- письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
  - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
  - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

**Самопознание и саморегуляция** включает темы о сходствах и различиях людей, способах самопознания, о значении семьи в жизни человека, правилах семейного общения, индивидуальных способах проявления эмоций и выражения чувств. Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Режим дня. Зачем и как я одеваюсь?

**Личная безопасность и профилактика травматизма.** Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Безопасность на водоемах. ПДД - Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист. Безопасность при обращении с бытовыми химикатами. Оказание первой помощи.

**Организм человека и охрана его здоровья .** Здоровье и здоровый образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Значение правильной осанки. От чего зависит красивая осанка человека. Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. О правилах питания. Человек и вода.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.** Что такое физическое упражнение и физическая подготовка. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье” . Защита индивидуального комплекса упражнений. Правила и нормы здорового образа жизни. Упражнения на развитие выносливости.

**Безопасность во время занятий физкультурой и спортом .**

Как память и внимание влияют на запоминание новых упражнений. Пробуем запомнить новые упражнения. Травмы зимой и летом, в спортзале и на улице. Наказ юным. Как избежать травм во время занятий. Основные правила поведения в спортзале. Спортивная одежда и обувь. Программы здоровья семьи на каникулах (осенних, зимних, весенних).

**Физические качества человека и их развитие.** Познакомить учащихся с понятиями «физическая культура», «культура»; - расширять кругозор учащихся; - воспитывать интерес к предмету . Социально - биологические основы физической культуры . Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения. Здоровье и здоровый образ жизни. Зарядка - здоровье сберегающий фактор. Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями

**Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.** Правила поведения при грозе. В гармонии с природой. Знать правила поведения на природе, основные пути сохранения природы родного края. Воспитание бережного отношения к себе и окружающим. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Как защититься от насекомых . Правила поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?»

**Все о режиме питания.** Продукты разные нужны, продукты разные важны Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Практика. Рацион питания. Будь осторожен! (ПАВ, виды ПАВ) Знать правила поведения безопасного поведения в отношении ПАВ, значения инструкций, знаков, предупреждающих об опасности, кто и почему употребляет ПАВ. Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здоровья.

**Оказание первой медицинской помощи.** Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Как помочь себе при тепловом ударе. Признаки солнечного ожога. Переломы. Виды переломов. Признаки аллергии. Первая помощь при пищевых отравлениях. Укусы насекомых. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

**Здоровье - это здорово** . Правила ЗОЖ .Я и мое здоровье. Мой образ жизни .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ». Здоровые дети – здоровая нация!

**Продукты разные нужны, продукты разные важны** Рацион питания . Понятие режима питания. Игра «Составляем режим питания».

**Энергия пищи.** Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика» . Влияние калорийности пищи на телосложение

**Где и как мы едим.** Мы не дружим с сухомяткой. Путешествие и поход.Собираем рюкзак .1 Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Ты- покупатель.** Где можно сделать покупку. Читаем информацию на упаковке продукта. Сложные ситуации при покупке товара. Составление формулы правильного питания.

**Формы организации внеурочной деятельности:** беседы, диспуты, конкурсы, соревнования, круглый стол.

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Самопознание и саморегуляция	11
2	Личная безопасность и профилактика травматизма	6
3	Организм человека и охрана его здоровья	11
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	6
Итого		34

### 6 класс

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	11
2	Физические качества человека и их развитие	6
3	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	8
4	Все о режиме питания	9
Итого		34

### 7 класс

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Самопознание и саморегуляция	7
2	Личная безопасность и профилактика травматизма	5
3	Организм человека и охрана его здоровья	5
4	Все о режиме питания	6
5	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	6
6	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	5
Итого		34

### 8 класс

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Личная безопасность и профилактика травматизма	7
2	Организм человека и охрана его здоровья	5
3	Оказание первой медицинской помощи	5
4	Все о режиме питания	6
5	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	6
6	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	5
Итого		34

### 9 класс

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Здоровье - это здорово	5
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	6
3	Все о режиме питания	3
4	Энергия пищи	4
5	Где и как мы едим	9
6	Ты- покупатель	7
Итого		34