

**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

на заседании МО Протокол
№ 1 от 30.08. 2024

ПРОВЕРЕНО

И.о.заместителя
директора поУВР
А.М.Щербакова

30.08. 2024

Утверждено

Директор ГБОУ ООШ № 7
г.о. Сызрань

И.Б.Аттаев

Приказ № 126/8 от 30.08. 2024



C=RU, O=ГБОУ ООШ №7
г.о.Сызрань, CN=Аттаев
Исмаил Борисович,
[E=so_school7_szr@samara.edu.ru](mailto:so_school7_szr@samara.edu.ru)
ru
00cd62f537E523751F
2024.08.30 11:56:56+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мы выбираем ЗОЖ»
(5-8 классы)

Пояснительная записка

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 «Мы выбираем ЗОЖ» (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 в ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань 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 здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных веществ, 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 гимнастических 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 «Мы выбираем ЗОЖ» адресована учащимся 5-9 классов и рассчитана на 34 часа

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Программа может быть реализована классным руководителем, педагогом дополнительного 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;

2) 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;

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 личного 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 на 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.

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 «Мы выбираем ЗОЖ» с указанием форм организации и видов деятельности

5-6 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 — друг или враг?	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

6-8 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, подростковый 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 рисунок «Пожары глазами детей».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Выполнение 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.

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ»**

5-6 класс

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

7-8 классы

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