

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Советского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Расховецкая средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.К.Пузикова

Протокол №9 от "17" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1-95 от "04" 07 2022 г.

Директор школы

\_\_\_\_\_ Т.Г.Токарева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**Основы здорового образа жизни**

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Милых Владимир Николаевич  
учитель физической культуры

п. Расховецкий 2022 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» составлена и адаптирована на основе методических рекомендаций пособия «Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» (Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – ФГОС. Начальная инновационная школа); авторов Т. Н. Захаровой «Формирование ЗОЖ у школьников» (Волгоград: Учитель, 2007); пособия «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» (М.: ВАКО, 2004.-240 стр.- Мастерская учителя).

На реализацию программы отводится 34 занятия в год (1 час в неделю).

**Актуальность программы.** Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. Ведь, очевидно, что развитие и процветание общества и страны невозможно без физического и нравственного здоровья молодых людей – его будущего.

Увлечение «модным образом» жизни, уменьшение двигательной активности, постоянное использование компьютера и всевозможных гаджетов приводит к ослаблению здоровья детей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана для учащихся 5 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучения культуре здорового образа жизни, а также направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с гиподинамизмом, напряжением зрения. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в школьной среде. Знание основ здорового образа жизни позволит школьникам оценить возможности своего здоровья и пересмотреть образ жизни, мешающий укреплению здоровья.

**Цель программы:** сформировать у школьников знания об основах здорового образа жизни, понимание о необходимости заботы о своём здоровье.

#### **Задачи:**

1. Формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Воспитание готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
3. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с укреплением здоровья, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
4. Овладение практикой применения необходимых навыков сохранения и укрепления здоровья.

#### **Общая характеристика курса.**

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе детей-школьников, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Одна из задач программы – повысить мотивацию к активной деятельности обучающихся по сохранению и укреплению здоровья.

**Особенностями курса** «Основы здорового образа жизни» являются:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

**Формы занятий** разнообразны: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

#### **Планируемые результаты:**

В результате осуществления программы ожидается:

- у учащихся сформированы знания и навыки здорового образа жизни;
- у учащихся сформирована готовность следовать правилам здорового образа жизни;
- укрепление атмосферы доброжелательности в коллективе, возможности принятия любой точки зрения, возникающей на обсуждении.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения по курсу:** курс имеет безоценочную систему. Но в качестве контроля по отслеживанию успешности прохождения курса применяются: анкеты, задания творческой направленности, предполагающие использование знаний и навыков, полученных на курсе.

#### **Личностные, предметные и метапредметные результаты:**

##### **Личностные:**

Находить выход из стрессовых ситуаций, принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Отвечать за свои поступки, отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Мотивированность и направленность ученика на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность в личном успехе и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей Родины;

Наличие ценностных ориентиров, основанных на идеях патриотизма, любви и уважения к Родине, на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности, на убежденности в важности для общества и семьи семейных традиций, на осознание необходимости поддержания своей ответственности за судьбу страны.

Приверженность к гуманистическим идеалам.

Понимание значения трудовой деятельности для личности и общества.

Понимание значения коммуникации в межличностном общении

Знакомство с техниками и приемами преодоления конфликта

##### **Предметные:**

Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

Основы рационального питания;  
Правила оказания первой помощи;  
Способы сохранения и укрепление здоровья;  
Свои права и права других людей;  
Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;  
Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.  
Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, различать “полезные” и “вредные” продукты;  
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;  
Заботиться о своем здоровье, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;  
Применять коммуникативные и презентационные навыки, использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

#### **Метапредметные:**

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.

Составлять план решения проблемы

Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

Проводить наблюдение под руководством учителя.

Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

Давать определения понятиям.

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

В дискуссии выдвигать свои аргументы и контраргументы.

Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.

Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.

Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.

Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.

Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулировать свою точку зрения.

## **Содержание курса**

**1. Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух! (1 час)**

Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие.

Практическая работа: анкетирование «Оценка моего здоровья».

**2. Гигиена – не проблема! (1 час)**

Правила гигиены.

Практическая работа: составление памятки «Советы тетушки Гигиены».

- 3.Посеешь привычку – пожнешь характер. (1 час)**  
Важность соблюдения правил гигиены.  
Практическая работа: рисунок на тему «Скажи «Нет!» вредным привычкам»
- 4. Держи спину прямо. (1 час)**  
Значение правильной осанки, искривление позвоночника, проблемы здоровья, связанные с неправильной осанкой.  
Практическая работа: памятка «Человек прямоходящий»
- 5. Глаза – главные помощники человека. (1 час)**  
Почему нужно беречь зрение.  
Практическая работа: гимнастика для глаз.
- 6.Сохраните улыбку красивой.(1 час)**  
Правила ухода за ротовой полостью: зубами и языком. Болезни зубов.  
Практическая работа: тестирование «Правильный уход за зубами».
- 7.Наши ушки – на макушке (1 час)**  
Гигиена ушей.  
Практическая работа: тестирование «Правила ухода за ушами».
- 8.Кожа нуждается в заботе(1 час)**  
Гигиена кожи, повреждения кожи, воспаления на коже.  
Практикум «Как ухаживать за кожей».
- 9. «Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами). (1 час)**  
Гигиена рук и ног.  
Практическая работа: памятка «Методы профилактики и лечения плоскостопия».
- 10.Щи да каша - пища наша! (1 час)**  
Правильное питание, здоровые продукты. Традиции народной кухни.  
Практическая работа: решение кроссворда.
- 11.Сон – лучшее лекарство(1 час)**  
Гигиенические требования к спальному месту. Почему важно высыпаться.
- 12.Мой режим дня (1 час)**  
Составление режима дня, важность соблюдения режима дня.
- 13.Как настроение?(1 час)**  
От чего зависит настроение, стрессы и конфликты. Продукты для настроения.  
Практическая работа: упражнение «Азбука волшебных слов»
- 14.Как закаляться.(1 час)**  
Способы закаливания, значение закаливания.
- 15.Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр) (1 час)**  
Значение физических упражнений для здоровья человека.  
Практическая работа: разучивание комплексов упражнений и физкультминуток для снятия эмоционального и физического перенапряжения.
- 16.Почему мы боеем? Иммунитет.(1 час)**  
Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммунитета.  
Практическая работа: памятка «Как помочь иммунитету».
- 17.Доктор – наш друг (1 час)**  
Врачи разные нужны – врачи разные важны. Сообщения о врачебных специальностях.
- 18.Таблетка – не конфетка.(1 час)**  
Безопасное поведение: не принимать лекарства без ведома взрослых. Игра «Валеологический светофор».
- 19.Опасность в доме и на улице(1 час)**  
Безопасное поведение: ПДД, бытовые опасности.  
Практическая работа: тестирование по правилам безопасности в быту и на дорогах.
- 20.Такая милая пчела(1 час)**  
Безопасное поведение: помощь при укусах насекомыми.

**21. Ядовитые растения Тюменской области. (1 час)**

Безопасное поведение: какие растения ядовитые и какие последствия могут быть при употреблении их в пищу.

Практическая работа: памятка «Ядовитые растения Тюменской области».

**22. Лекарственные растения. Народная медицина. (1 час)**

Фитотерапия. Значение народной медицины. Осторожность в обращении с лекарственными растениями.

**23. Что мы знаем о собаках и кошках. (1 час)**

Забота о братьях наших меньших. Опасные заболевания, передающиеся через домашних питомцев.

Практическая работа: памятка «Общение с домашними питомцами».

**24. Умей сказать «Нет!». Волевое поведение. (1 час)**

Употребление психотропных веществ: влияние на организм человека. Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям.

Практическая работа: памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

**25. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения (1 час)**

Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям.

**26. ПДД (1 час)**

Повторение ПДД.

**27. Кто ты мне: друг или враг? (1 час)**

Что такое настоящая дружба. Как распознать человека, обманывающего или намеренно вводящего в заблуждение.

Практическая работа: памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

**28. День здоровья (1 час)**

Повторение правил ЗОЖ.

**29. Лучший отдых – любимое дело (хобби). (1 час)**

Что такое «хобби». Как интересное занятие влияет на личность человека.

Практическая работа: презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время».

**30. Со спортом дружить – здоровым быть (1 час)**

Знакомство с видами спорта и спортсменами – гордостью России.

Практическая работа: оформление презентации.

**31. Чем мы дышим, что мы пьем (1 час)**

Экология воды и воздуха. Экология и человек.

Практическая работа: оформление презентации.

**32. Твое здоровье – в твоих руках (1 час)**

Творческое выражение полученных знаний по курсу «ЗОЖ».

Практическая работа: оформление тематического уголка.

**33. Семейные ценности. Моя семья – моя крепость. (1 час)**

Семья, семейные ценности. Практическая работа: оформление презентации.

**34. Лето, ах лето. (1 час)**

Безопасное поведение: опасности, подстерегающие летом на отдыхе.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы проведения	Используемые ЦОР	Дата проведения
1.	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1	Беседа, анкетирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	06.09
2.	Гигиена – не проблема!	1	Беседа, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	13.09
3.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	Дискуссия, конкурс рисунков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	20.09
4.	Держи спину прямо.	1	Сообщение, упражнение «Держи осанку», практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	27.09
5.	Глаза – главные помощники человека.	1	Игра «Полезно-вредно», практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	04.10
6.	Сохраните улыбку красивой	1	Беседа, тестирование «Правильный уход за зубами»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	11.10
7.	Наши ушки – на макушке	1	Беседа, тестирование «Правила ухода за ушами»	<a href="https://school-collection.edu.ru/collection/">school-collection.edu.ru/collection/</a>	18.10

8.	Кожа нуждается в заботе	1	Обсуждение, практикум «Как ухаживать за кожей»		25.10
9.	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами)	1	Беседа, дискуссия.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	08.11
10.	Щи да каша - пища наша!	1	Беседа, решение кроссворда	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	15.11
11.	Сон – лучшее лекарство	1	Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать!», игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)	<a href="https://4brain.ru/ozh/rezhim.php">https://4brain.ru/ozh/rezhim.php</a>	22.11
12.	Мой режим дня	1	Беседа, обсуждение, практическая работа – мини - проект	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/</a>	29.11
13.	Как настроение?	1	Упражнение «Азбука волшебных слов», практическая работа	edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm	6.12
14.	Как закаляться.	1	Беседа, викторина.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	13.12
15.	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1	Беседа, практикум.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	20.12
16.	Почему мы болеем? Иммунитет.	1	Беседа, практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	27.12
17.	Доктор – наш друг	1	Обсуждение, сообщения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	10.01
18.	Таблетка – не конфетка	1	Беседа, игра «Валеологический светофор»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	17.01

19.	Опасность в доме и на улице	1	Беседа, практическая работа - тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	24.01
20.	Такаямилаяпчела	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	31.01
21.	ЯдовитыерастенияКурской области.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	07.02
22.	Лекарственные растения. Народная медицина.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	14.02
23.	Что мы знаем о собаках и кошках	1	Беседа, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	21.02
24.	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1	Лекция, сюжетно-ролевая игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	28.02
25.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Практикум	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	07.03
26.	ПДД	1	Дидактические игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	14.03
27.	Кто ты мне: друг или враг?	1	Беседа, сюжетно-ролевые игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	21.03
28.	День здоровья	1	Конкурсы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	28.03
29.	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1	Презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	11.04
30.	Со спортом дружить – здоровым быть	1	Презентация о видах спорта и достижениях российских спортсменов,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	18.04

			спортивные игры на воздухе		
31.	Чем мы дышим, что мы пьем	1	Презентация, обсуждение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	25.04
32.	Твое здоровье – в твоих руках	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	16.05
33.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1	Презентации, обсуждение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	23.05
34.	Лето, ах лето	1	Беседа, практическая работа - тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/</a>	30.05

### Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «формула правильного питания».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «формула правильного питания».
3. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие/Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – (ФГОС.Начальная инновационная школа).
4. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.- М.: ВАКО, 2004.-240 стр.-(Мастерская учителя).
5. Формирование ЗОЖ у школьников/авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 стр.
6. ОБЖ: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками/авт.-сост. Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006.-104 стр.
7. П. П. Гриценко. Ядовитые растения Тюменской области. – Ханты-Мансийск: ГУИПП «Полиграфист», 2001. – 194.

### Литература для учащихся

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания».
2. Если хочешь быть здоров. Елена Качур, 2014.
3. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Д. Бейли, 2013.