

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 77»**

Рассмотрено
Руководитель ШМО _____
Классных руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ №77»
_____ Т.Б.Прислегина
Приказ 83\1
31 августа 2017 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
для 5-7 классов
в рамках
спортивно-оздоровительного направления
*Здоровые дети-здоровая Россия.***

Содержание:

1. Планируемые результаты.....	3
2. Содержание.....	5
3. Тематическое планирование.....	14

I. Планируемые результаты:

В результате изучения данного курса учащиеся будут знать основы рационального питания, правила оказания первой помощи, способы сохранения и укрепление здоровья, свои права и права других людей.

Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять оптимальные правила личной гигиены. Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Представления об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона. Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях. Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Смогут продемонстрировать и использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

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

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс (17,5 часа)

Раздел 1 Режим дня (8 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Режим дня. Значение утренней гимнастики для организма. Комплекс утренней гимнастики.

Введение «Вот мы и в школе» (1ч)

Правила поведения в школе, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. История родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений. Форма занятия: коллективная, экскурсия. Вид деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная.

Работа над проектом «Планируем день» (1 ч)

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.

Форма занятия: коллективная, индивидуальная, практикум. Вид деятельности: познавательная, проектная.

Поведение в школе (1ч)

Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации.

Форма занятия: коллективная, практикум.

Вид деятельности: познавательная.

«Зачем нужна зарядка?» (2ч.), исследование.

Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультминуток). Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Форма занятия: коллективная, практикум.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, проектная

Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия (1ч)

Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.

Форма занятия: коллективная, практикум.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная.

Режим дня на каждый день(1ч)

Режим дня. Его значение для человека. Как все успеть? Составление режима дня .

Форма занятия: коллективная, индивидуальная, практикум.

Вид деятельности: познавательная

Мой выходной день (1ч)

Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.

Форма занятия: коллективная, индивидуальная, практикум.

Вид деятельности: познавательная

Раздел2 «Гигиена»(9,5часов)

Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения.Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

«В здоровом теле – здоровый дух»(1ч)

Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной гигиены Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях

Форма занятия: коллективная, беседа, практикум.

Вид деятельности: познавательная.

«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»(1ч)

Викторина по знанию правил личной гигиены.

Форма занятия: коллективная, викторина.

Вид деятельности: познавательная, игровая

«Мы за здоровый образ жизни»(1ч)

Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований, без которых человек не может существовать, так велика их роль в адаптации организма. Роль закаливания в сохранении здоровья. Правила гигиены необходимы для сохранения органов чувств, через которые человек воспринимает окружающий мир.

Форма занятия: коллективная, беседа Вид деятельности: познавательная

«Почему нужно чистить зубы»(1ч)

Исследование: Гигиенические требования к полости рта и средствам гигиены для чистки зубов, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Экскурсия в стоматологическую клинику.

Форма занятия: коллективная, экскурсия.

Вид деятельности: познавательная, исследовательская.

Обобщение результатов исследования «Почему нужно чистить зубы»(1ч)

Представление и защита проектов.

Форма занятия: групповая, защита проектов.

Вид деятельности: познавательная, исследовательская.

Вредные привычки(1ч)

Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.

Форма занятия: коллективная, беседа

Вид деятельности: познавательная.

Игровой проект «Советуем литературному персонажу»(2,5ч)

Чтение и обсуждение литературного произведения М.Твена «Приключения Тома Сойера и Геккельбери Финна» Защита проектов по группам о ЗОЖ.

Форма занятия: коллективная, групповая, игра, защита проекта.

Вид деятельности: познавательная, игровая, проектная

6 класс(17,5 часа)

Питание (17,5ч)

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Режим питания.(1ч)

Полезные и необходимые человеку каждый день продукты. Выбор полезных продуктов. Составление недельного дневника здоровья «Мое недельное меню».

Форма занятия: коллективная, практикум.

Вид деятельности: познавательная.

Классный завтрак(1 ч)-проект.

Основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона.

Форма занятия: групповая, практикум.

Вид деятельности: познавательная.

Азбука питания.(1ч)

Особенность питания в летний и зимний периоды. Причины, вызывающие изменения в рационе питания; знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, польза овощей, фруктов, соков.

Форма занятия: коллективная, беседа

Вид деятельности: познавательная.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.(1ч)

Традиционный ассортимент местного магазина, умения делать экономные и полезные для здоровья покупки

Форма занятия: коллективная, экскурсия

Вид деятельности: познавательная.

Культура поведения во время еды(1ч)

Правила поведения за столом. Сервировка стола, правилах сервировки стола; важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола».

Форма занятия: групповая, игра- практикум

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Как избежать отравлений(1ч)

Правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.Основными признаками несвежего продукта. Игра «Необитаемый остров»

Форма занятия: групповая, беседа с элементами игры.

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Проект «Основа здорового питания» (3ч)

Зависимость рациона питания от физической активности; оценка своего рацион питания с учётом собственной физической активности; роль питания и физической активности для здоровья человека. Игра «Что можно есть спортсмену». Экскурсия в школьную столовую.Защита проекта.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная, беседа ,игра, экскурсия, защита проекта..

Вид деятельности: познавательная, игровая,проектная.

Где и как мы едим(1ч)

Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме; какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; необходимость разнообразного питания как обязательном условии здоровья

Форма занятия: коллективная, беседа с элементами игры

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Что такое общественное питание(1ч)

Предметы кухонного оборудования, их назначения; основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; осторожное поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Форма занятия: коллективная, экскурсия

Вид деятельности: познавательная

Ты – покупатель(1ч)

Представление о традиционном ассортименте местного магазина, правильное понимание информации на товаре, основные права потребителя.

Форма занятия: коллективная, экскурсия

Вид деятельности: познавательная

Информация на упаковке товара(1ч)

Умение делать полезные и «здоровые» покупки. ; читать информацию на этикетках.

Форма занятия: групповая, практикум

Вид деятельности: познавательная

Кухни разных народов(1ч)

Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов; традициях питания своего народа, уважения к культуре своего народа. Конкурс презентаций «Кулинарная книга»

Форма занятия: групповая, конкурс

Вид деятельности: познавательная, досугово-развлекательная.

Традиционное меню жителей Европы, Азии(1ч)

Знакомство с кухней жителей Европы и Азии. Традиции, полезность.

Форма занятия: групповая, игра

Вид деятельности: игровая.

Традиционное меню жителей России(1ч)

Единство родной культуры в фольклоре ,истории, кухне и вкусовых пристрастиях русского народа. Связать историю народа с историей своей семьи через праздники, любимые блюда семьи.

Форма занятия: коллективная,беседа

Вид деятельности: познавательная.

Кулинарная история(1ч)

Обобщение знаний по здоровому питанию Презентация и защита проектов.

Форма занятия: групповая. Индивидуальная, защита проектов.

Вид деятельности: познавательная.

7 класс(17,5 часа)

Физическая активность

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Волшебная страна – Здоровье(1ч)

Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики.

Форма занятия: коллективная,беседа

Вид деятельности: познавательная.

Спортивная эстафета(1ч)

Проведение и участие в командных подвижных играх правила поведения на занятиях физической культуры; умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условия выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения

Форма занятия: коллективная,соревнование

Вид деятельности: спортивно-оздоровительное.

Творческий проект «Игротека»(3ч)

Уметь представить и защитить свою работу .Составить упражнения для профилактики нарушений зрения и для профилактики формирования правильной осанки.

Форма занятия: индивидуальное, практикум

Вид деятельности: познавательное, спортивно-оздоровительное

Путешествие страну спорта(1ч)

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры , организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Экскурсия в спортивную школу.

Форма занятия: коллективная, экскурсия

Вид деятельности: познавательная.

Учимся не болеть(1ч)

Занятие на свежем воздухе, подвижные игры, игры народов.

Форма занятия: коллективная, соревнования

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

Проектом«Движение и здоровье»(3ч)

Физическая культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела)Развития основных физических качеств, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Форма занятия: коллективная, групповая, экскурсия, практикум, защита проекта

Вид деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная

Правила поведения на природе(1ч)

Сохранение и улучшение безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях

Форма занятия: коллективная, беседа

Вид деятельности: познавательная

Правила техники безопасности для туриста(1ч)

Флора края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья; правила поведения в походе. Игра «походная математика»

Форма занятия: коллективная, игра

Вид деятельности: игровая. познавательная.

Безопасность и здоровье(2ч)

Безопасный и здоровый образ жизни. Прохождение станций и выполнение заданий в квесте.

Форма занятия: групповая ,квест

Вид деятельности: игровая, досугово-развлекательная.

Вот и стали мы на год взрослей. Итоги года(2ч)

Обобщающее занятие по ЗОЖ(гигиена, режим дня, питание, физическая активность)

Форма занятия: коллективная, индивидуальная, конкурс рисунков, викторина

Вид деятельности: досугово-развлекательная, художественное творчество.

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Здоровые дети-» 5 класс(17,5ч)**

№ п/	Тема	Кол-во часов
	Режим дня 8 ч.	
1	Введение «Вот мы и в школе».	1
2	Работа над проектом «Планируем день».	1
3	Поведение в школе.	1
4,5	«Зачем нужна зарядка ?»-исследование.	2
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
7	Режим дня на каждый день	1
8	Мой выходной день	1
	Гигиена 9,5 ч.	
9	«В здоровом теле – здоровый дух»	1
10	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»	1
11	Викторина Гигиена	1
12	«Мы за здоровый образ жизни»	1
13,14	Исследование «Почему нужно чистить зубы»	2
15	Вредные привычки.	1
16,17	Игровой проект «Советуем литературному персонажу»	2.5
	ИТОГ	17,5

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Здоровые дети-» 6 класс(17.5ч)**

п/п	Тема	Кол-во план.
	Питание 17 ,5ч.	
1	Режим питания	1
2	Работа над проектом «Классный завтрак»	1
3	Азбука питания.	1
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
5	«Культура поведения во время еды»	1
6	Как избежать отравлений.	1

7, 8, 9	Работа над проектом «Основа здорового питания».	3
10	Где и как мы едим	1
11	Что такое общественное питание	1
12	Ты – покупатель	1
13	Исследование «Информация на упаковке товара»	1
14	Кухни разных народов	1
15	Традиционное меню жителей Европы, Азии	1
16	Традиционное меню жителей России	1
17	Кулинарная история. Обобщение темы.	1,5
	ИТОГ	17,5ч.

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Здоровые дети-» 7 класс(17.5ч)**

№ п/п	Тема	Кол-во план.
	Физическая активность 17,5 ч.	
1	« Волшебная страна - Здоровье»	1
2	Спортивная эстафета	1
3	Творческий проект «Игротека»	1
4,5	Работа над проектом «Игротека»	2
6	«Путешествие страну спорта»	1
7	Учимся не болеть.	1
8	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	1
9, 10	Работа над проектом«Движение и здоровье»	2
11	Правила поведения на природе	1
12	Правила техники безопасности для туриста	1
13, 14	Безопасность и здоровье	2
15, 16, 17	Вот и стали мы на год взрослей. Итоги года	3,5
	ИТОГ	17,5

