

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>	<i>Планируемые результаты обучения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Лабораторные, практические работы, экскурсии</i>
<u>5 класс</u>					
1. Я могу быть здоровым (2 часа)					
1	Здоровье и факторы его определяющие	Определяют понятия «здоровье», «здоровый и больной человек», «факторы, влияющие на здоровье»	Различать понятия «здоровый и больной человек», знать факторы, определяющие здоровье человека	1	
2	Самоанализ здоровья	Проводят самоанализ здоровья, оценивают показатели физического развития	Овладеть навыком самоанализа здоровья	1	Практическая работа
2. Я знаю свое тело (4 часа)					
3.	Части тела, их функциональное предназначение. «Язык тела».	Характеризуют части тела и их предназначение. Раскрывают «язык» тела.	Знать части тела и их предназначение.	1	
4.	Внутренние органы и их предназначение	Характеризуют части тела и их предназначение.	Знать части тела и их предназначение. Раскрыть понятие «системы органов»	1	
5.	Рост и развитие человека, периодизация развития.	Изучают рост и развитие человека, периодизацию развития.	Изучить рост и развитие человека. Выделить периоды развития человека	1	

6.	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	Раскрывают понятия «Здоровье и болезнь», анализируют проявление гуманного отношения к физическим недостаткам.	Знать и различать понятия «Здоровье и болезнь». Оценить гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Просмотр видеофильма
3. Я могу соблюдать здоровый образ жизни (3 часа)					
7.	Что такое образ жизни человека	Определяют понятие «образ жизни». Различают понятия «образ жизни и уклад жизни». Анализируют факторы, обуславливающие здоровье человека.	Дать определение понятию «образ жизни», выделить и проанализировать основные формы деятельности людей. Раскрыть влияние образа жизни на здоровье населения	1	
8.	Что такое здоровый образ жизни	Раскрывают основные аспекты ЗОЖ, влияние ЗОЖ на продолжительность жизни человека	Охарактеризовать понятие ЗОЖ, его влияния на продолжительность жизни населения	1	Просмотр мультфильма «Твое здоровье»
9.	Влияние различных факторов на здоровье человека	Выделяют влияние различных факторов на здоровье человека, анализируют их воздействие. Отрабатывают навыки самоанализа.	Раскрыть и проанализировать влияние различных факторов на здоровье человека	1	Практическая работа

4. Я соблюдаю гигиену (10 часов)

10.	Почему надо соблюдать личную гигиену	Анализируют необходимость соблюдения личной гигиены, выделяют положительные факторы соблюдения гигиенических навыков	Дать определение личной гигиены, проанализировать необходимость ее соблюдения	1	
11.	Гигиена кожи, волос и ногтей	Раскрывают значение кожи и ее придатки. Характеризуют их функциональное предназначение. Знают правила ухода за кожей, волосами и ногтями.	Раскрыть значение кожи и ее производных (волос и ногтей). Напомнить и закрепить правила ухода за кожей, волосами и ногтями	1	
12.	Я могу одеваться в зависимости от погоды	Анализируют выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	Уметь правильно выбрать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	1	Практическая работа
13.	Гигиена ротовой полости. Зубы молочные и постоянные	Раскрывают общее представление о строении ротовой полости, отличают временные и постоянные зубы	Раскрыть представление о ротовой полости и ее гигиене, охарактеризовать молочные и постоянные зубы	1	
14.	Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний.	Характеризуют прикус и вредные привычки, нарушающие его. Анализируют факторы	Ознакомить с понятием «прикус». Дать определение вредным привычкам, нарушающим	1	

		риска развития стоматологических заболеваний.	его. Оценить риск развития стоматологических заболеваний.		
15.	Уход за зубами.	Имеют навыки правильной чистки зубов. Формируют привычку чистить зубы 2 раза в день. Проводят профилактику кариеса зубов.	Формировать правила ухода за зубами и профилактические мероприятия против заболевания зубов.	1	
16.	Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир.	Раскрывают понятие «Микромир»: микробы, простейшие, грибки. Анализируют степень соприкосновения с ним человека	Раскрыть понятие «микромир»	1	
17.	Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях.	Анализируют взаимодействие человека с микромиром. Различают «хорошие» и «плохие» микробы.	Раскрыть роль микромира на здоровье человека. Дать представление об инфекционных заболеваниях	1	
18.	Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т. д.	Отрабатывают и анализируют способы «пассивной» защиты от микробов.	Анализировать способы «пассивной» защиты от инфекции. Отработать навыки подобной защиты.	1	
19.	Представления о «активной» защите - иммунитете. Прививки.	Раскрывают понятие об иммунитете. Анализируют роль прививок. Сравнивают два вида защиты человека	Раскрыть роль иммунитета в защите человека от инфекционных заболеваний. Выделить значимость прививок.	1	

5. Я правильно питаюсь (7 часов)

20.	Питание — основа, жизни. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники.	Раскрывают представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, сравнивают важнейшие пищевые источники.	Раскрыть представление о питании и пищевых веществах, проанализировать и сравнить пищевые источники	1	
21.	Как происходит пищеварение.	Знают путь переваривания пищи в организме человека, роль пищеварительных желез	Раскрыть последовательность переваривания пищи в организме человека. Отметить особую роль пищеварительных желез	1	
22.	Режим и культура питания	Умеют соблюдать элементарные правила режима питания. Умеют пользоваться столовыми.	Изучить правила режима питания и правила пользования столовыми	1	
23.	Составление рациона питания на 1 день	Составляют и анализируют рацион питания на 1 день	Научить составлять свой рацион питания в зависимости от калорийности пищи	1	Практическая работа
24.	Ошибки в питании	Умеют выделять ошибки в питании, знают о негативном влиянии на здоровье человека избыточного веса	Анализировать ошибки в питании человека, раскрыть негативную роль избыточного веса	1	
25.	Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Знают о некоторых традициях приема пищи в разных странах. Соблюдают правила	Познакомить с традициями приема пищи в других странах. Напомнить правила поведения за	1	

		поведения за столом.	столом.		
26.	Соблюдение правил хранения пищевых продуктов. Обработка фруктов и овощей перед их употреблением.	Отрабатывают навыки соблюдения правил хранения пищевых продуктов, навыки обработки фруктов и овощей перед их употреблением. Обладают умением мыть посуду и столовые приборы.	Выработать навыки правильного хранения и обработки пищевых продуктов, соблюдать личную гигиену перед приемом пищи	1	
6. Я умею работать и отдыхать (7 часов)					
27.	Режим дня школьника	Умеют организовывать режим дня с умом рекомендаций	Раскрыть правильную организацию режима дня	1	
28.	Правильное чередование работы и отдыха	Анализируют чередование работы и отдыха, определяют правильность чередования	Раскрыть правильную последовательность чередования работы и отдыха	1	Практическая работа
29.	Организация свободного времени. Активный отдых	Обладают навыками организации свободного времени	Изучить организацию свободного времени с учетом активного отдыха	1	
30.	Необходимость сна	Знают о необходимости сна, его продолжительности и полноценности	Раскрыть необходимость сна для школьника	1	

31.	Составление режима дня на неделю	Умеют составлять правильный режим дня	Научить составлять собственный режим дня	1	Практическая работа
32.	Особенности режима дня разных людей (в зависимости от профессии, образа жизни, занятий спортом и т.п.)	Знают и умеют оценивать особенности режима дня разных людей	Проанализировать и сравнить особенности разных режимов дня	1	
33.	Обобщающий урок	Составляют отчет об особенностях здоровья человека и способах его сохранения	Систематизировать и обобщить понятия разделов, составить отчет об особенностях здоровья человека и способах его сохранения	1	
34	Резервное время			1	

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>	<i>Планируемые результаты обучения</i>	<i>Дата</i>	<i>Лабораторные, практические работы, экскурсии</i>
6 класс					
1. Я хочу быть здоровым (2 часа)					
1	Мой здоровый образ жизни	Определяют понятия «здоровье», «здоровый и больной человек», «факторы, влияющие на здоровье»	Различать понятия «здоровый и больной человек», знать факторы, определяющие здоровье человека	1	
2	Я умею работать и отдыхать	Раскрывают правила чередования работы и отдыха, влияние активного и пассивного отдыха на здоровье человека	Охарактеризовать понятие работы и отдыха, влияния активного и пассивного отдыха на организм человека и его здоровье	1	
2. Я соблюдаю личную безопасность (13 часов)					
3	Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми».	Определяют понятие безопасного поведения, осознают риски различных ситуаций на проезжей части	Анализировать возможные риски на проезжей части	1	
4	Сигналы регулирования дорожного движения (сигналы светофора и регулировщика, движение по дорожным знакам)	Различают сигналы светофора и регулировщика, осваивают движение по	Различать дорожные знаки, уметь двигаться по сигналам светофора и регулировщика	1	

		дорожными знакам			
5	Сигналы регулирования дорожного движения (сигналы светофора и регулировщика, движение по дорожным знакам)	Умеют ориентироваться на проезжей части, соблюдают сигналы светофора и регулировщика, правильно двигаются по дорожным знакам	Различать дорожные знаки, уметь двигаться по сигналам светофора и регулировщика	1	Практическая работа
6	Безопасное поведение при катании на роликовых коньках и велосипеде	Овладевают навыками безопасного поведения при катании на роликовых коньках и велосипеде	Овладеть навыками безопасного поведения при катании на роликовых коньках и велосипеде	1	
7	Ребенок в автомобиле (правила поведения пассажиров)	Знают правила поведения пассажиров в автомобиле, правила перевозки детей	Демонстрировать знание правила поведения пассажиров в автомобиле	1	
8	Я в общественном транспорте	Характеризуют свое поведение в общественном транспорте	Демонстрировать знание правила поведения пассажиров в общественном транспорте	1	
9	Я соблюдаю ПДД	Демонстрируют знание ПДД в различных ситуациях (моделирование ситуации)	Моделировать ситуацию, демонстрирующую знание ПДД	1	Практическая работа
10	Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.	Различают понятия бытового и уличного травматизма, классифицируют опасные факторы	Характеризовать понятия бытового и уличного травматизма, отличают особенности различных опасных факторов	1	

11	Ожоги. Опасность при игре с острыми предметами	Определяют понятие ожога, осознают опасность ожога, обучаются приемам ПМП при ожоге	Понимать опасность ожогов и игр с острыми предметами	1	
12	Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д.	Характеризую риски для организма при падении с высоты	Понимать опасность падения с высоты	1	
13	Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).	Овладевают навыками ПМП при простых травмах	Характеризовать приемы ПМП при простых травмах	1	
14	Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).	Демонстрируют навыки ПМП при простых травмах	Демонстрировать навыки ПМП при простых травмах	1	Практическая работа
15	Укусы зверей, змей, насекомых.	Получают знания об особенностях и опасностях укусов различных животных	Анализировать полученные знания, делают выводы об опасности укусов животных	1	
3. Я в экстремальной ситуации (9 часов)					
16	Экстремальная ситуация в городе, в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком	Характеризуют понятие экстремальной ситуации. Моделируют экстремальную ситуацию, ищут пути выхода из нее.	Определять понятие экстремальной ситуации, уметь находить пути выхода из нее	1	
17	Экстремальная ситуация в городе, в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком	Характеризуют понятие экстремальной ситуации. Моделируют экстремальную ситуацию, ищут пути	Определять понятие экстремальной ситуации, уметь находить пути выхода из нее	1	Практическая работа

		выхода из нее.			
18	Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения.	Определяют последовательность действий при пожаре. Моделируют ситуацию, ищут пути выхода из нее.	Знать последовательность действий при пожаре, демонстрировать навыки безопасного поведения в данной ситуации	1	
19	Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения.	Определяют последовательность действий при пожаре. Моделируют ситуацию, ищут пути выхода из нее.	Знать последовательность действий при пожаре, демонстрировать навыки безопасного поведения в данной ситуации	1	Практическая работа
20	Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.	Характеризуют понятие техногенной катастрофы, определяют последовательность действий при подобной ситуации.	Определять понятие техногенной катастрофы, уметь находить пути выхода из нее	1	
21	Действия при возникновении ЧС природного и техногенного характера	Моделируют ситуацию, ищут пути выхода из нее.	Демонстрировать навыки безопасного поведения в данной ситуации	1	
22	ЧС криминального характера	Характеризуют понятие ЧС криминального характера, определяют последовательность действий при подобной ситуации.	Знать последовательность действий при ЧС криминального характера, демонстрировать навыки безопасного поведения в данной ситуации	1	

23	Правила поведения при ЧС криминального характера	Моделируют ситуацию, ищут пути выхода из нее.	Демонстрировать навыки безопасного поведения в данной ситуации	1	Практическая работа
24	Обобщающий урок	Обобщают полученные знания безопасного поведения в экстремальных ситуациях, анализируют полученные навыки.	Систематизировать, анализировать полученную информацию и приобретенные навыки	1	
4. Я иду к врачу (10 часов)					
25	Выбор медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом	Овладевают навыками вызова врача на дом по телефону	Моделировать возможную ситуацию, определять порядок действий	1	
26	Служба «03», неотложная помощь, служба спасения	Определяют значение неотложной помощи, характеризуют значение службы 03	Определять необходимость неотложной помощи	1	
27	Правила оказания неотложной помощи	Осознают значение навыков ПМП, аргументируют свое мнение	Доказывать значение навыков ПМ	1	
28	Посещение врача.	Моделируют ситуацию, определяют последовательность действий	Моделировать возможную ситуацию, определять порядок действий	1	Практическая работа
29	Больница, показания для госпитализации	Систематизируют и обобщают знания о госпитализации, различают понятия стационарного и	Знать отличительные черты стационарного и амбулаторного лечения	1	

		амбулаторного лечения			
30	Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов.	Формулируют правила обращения с лекарственными препаратами.	Знать правила обращения с лекарственными препаратами. Раскрыть понятие о пользе и вреде медикаментов	1	
31	Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	Обосновывают необходимость осторожного обращения с лекарствами.	Уметь определить срок годности, опасности передозировки, особенности хранения лекарства в домашних условиях,	1	
32	Домашняя и походная аптечка	Умеют классифицировать лекарственные препараты, выясняют функциональное назначение домашней и походной аптечки	Различать состав домашней и походной аптечки в зависимости от их функционального назначения	1	
33	Правила сбора аптечки	Овладевают навыками сбора аптечки	Демонстрировать навыки сбора аптечки, аргументировать выбор того или иного лекарственного препарата	1	Практическая работа
34	Обобщение	Рефлексируют	Овладеть навыком саморефлексии	1	

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>	<i>Планируемые результаты обучения</i>	<i>Дата</i>	<i>Лабораторные, практические работы, экскурсии</i>
<u>7 класс</u>					
1. Я должен быть здоровым (2 часа)					
1	Я соблюдаю здоровый образ жизни	Определяют понятия «здоровье», «здоровый и больной человек», «факторы, влияющие на здоровье»	Различать понятия «здоровый и больной человек», знать факторы, определяющие здоровье человека	1	
2	Закаливание и физическая активность в моей жизни	Анализируют свою физическую активность, делают выводы о необходимости закаливания и физической активности	Самооценка двигательной активности своего организма.	1	
2. Я должен уметь сказать «нет» (9 часов)					
3	Что такое вредные привычки	Определяют понятие вредных привычек, доказывают их пагубное влияние на организм человека	Аргументировать пагубное воздействие на организм вредных привычек	1	
4	Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества.	Выясняют причины употребления психоактивных веществ	Выдвигать гипотезы о причинах употребления психоактивных веществ, приводить доказательства гипотез	1	

5	Курение и его влияние на организм человека	Характеризуют влияние курения на организм	Формулировать доказательства негативного влияния курения на организм человека, оценивать свой моральный выбор	1	
6	Алкоголизм. Профилактика подросткового алкоголизма	Характеризуют влияние алкоголя на организм	Формулировать доказательства негативного влияния алкоголя на организм человека, оценивать свой моральный выбор	1	
7	Токсические вещества и их влияние на организм человека	Характеризуют влияние токсических веществ на организм	Формулировать доказательства негативного влияния токсических веществ на организм человека, оценивать свой моральный выбор	1	
8	Наркомания. Влияние наркотических веществ на организм человека	Характеризуют влияние наркотиков на организм	Формулировать доказательства негативного влияния наркотиков на организм человека, оценивать свой моральный выбор	1	
9	Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.	Программируют модель поведения с людьми «группы риска»	Демонстрировать правила поведения с людьми «группы риска», анализировать свою модель поведения	1	
10	Компьютерная и телефонная зависимость	Определяют понятие зависимости, классифицируют виды зависимости,	Анализировать влияние компьютера и телефона на жизнь человека, выявлять возможные риски при их	1	Практическая работа

		определяют положение компьютерной и телефонной зависимости	использовании		
11	Обобщение	Рефлексируют	Демонстрировать навыки саморефлексии	1	
3. Я умею оказать ПМП (18 часов)					
12	Задачи ПМП. Значение ПМП	Определяют задачи и значение ПМП	Понимать задачи и значение ПМП, формулировать значимость приемов ПМП при неотложной ситуации	1	
13	Виды кровотечений	Умеют отличать виды кровотечений	Сравнивать виды кровотечений, выявлять их отличительные особенности	1	
14	ПМП при кровотечениях	Овладевают навыками ПМП при кровотечениях	Демонстрировать навыки ПМП в зависимости от вида кровотечения	1	
15	ПМП при кровотечениях	Демонстрируют навыки ПМП при кровотечениях	Уметь остановить кровотечение различного вида	1	Практическая работа
16	Ушибы. ПМП при ушибах	Определяют понятие ушиба, овладевают навыками ПМП при ушибах различной локализации	Отличать данное повреждение от других видов механических травм, отработать навыки ПМП	1	

17	Вывихи. ПМП при вывихах	Определяют понятие вывиха и подвывиха, овладевают навыками ПМП при вывихах	Отличать данное повреждение от других видов механических травм, отработать навыки ПМП	1	
18	Растяжения. ПМП при растяжениях	Определяют понятие растяжения, овладевают навыками ПМП при растяжении	Отличать данное повреждение от других видов механических травм, отработать навыки ПМП	1	
19	Переломы. Виды переломов	Определяют понятие перелом, классифицируют переломы	Сравнивать виды переломов, выявлять их отличительные особенности	1	
20	ПМП при переломах	Овладевают навыками ПМП при переломах	Отработать навыки ПМП при открытых и закрытых переломах	1	Практическая работа
21	Ожоги. ПМП при ожогах	Определяют понятие ожога, овладевают навыками ПМП при ожогах различной степени тяжести	Различать виды ожогов по степени тяжести, овладеть навыками ПМП при ожогах	1	
22	Тепловой и солнечный удар. ПМП при тепловом и солнечном ударе	Сопоставляют понятия тепловой и солнечный удар, овладевают навыками ПМП в данных ситуациях	Понимать различия между тепловым и солнечным ударом, знать приемы ПМП в данных ситуациях	1	
23	Обморожения. ПМП при обморожениях	Определяют понятие обморожения, овладевают навыками ПМП при обморожениях различной степени тяжести	Различать виды обморожений по степени тяжести, овладеть навыками ПМП при обморожениях	1	

24	Опасности, связанные с поражением электричеством. Безопасное поведение во время грозы.	Обобщают знания об электричестве и его воздействии на организм. Формулируют правила безопасного поведения во время грозы	Обосновать опасность воздействия электричества на организм человека, сформулировать правила безопасного поведения во время грозы	1	
25	Психические травмы, их классификация	Высказывают мнение об особенностях психических травм, выдвигают гипотезы об их причинах	Раскрыть особенности психических травм, сравнить данный вид травм с изученными ранее	1	
26	Правила поведения с людьми, находящимися в состоянии психической агрессии	Программируют модель поведения с людьми в состоянии психической агрессии	Демонстрировать правила поведения с людьми в состоянии психической агрессии, анализировать свою модель поведения	1	
27	Транспортировка пострадавших с различными травмами	Овладевают навыками транспортировки пострадавших	Отработать навыки транспортировки пострадавших с помощью 1, 2 человек, с различными травмами	1	
28	Транспортировка пострадавших с различными травмами	Отрабатывают навыки транспортировки пострадавших	Демонстрировать навыки транспортировки пострадавших с различными травмами	1	Практическая работа
29	Обобщение	Рефлексируют	Демонстрировать навыки саморефлексии	1	

4. Я могу – я хочу – я должен (3 часа)

30	Соматическое, психическое, нравственное здоровье человека	Проводят аналогии между соматическим, психическим и нравственным здоровьем человека, понимают их взаимосвязь и единство	Овладеть навыком установления причинно-следственных связей, раскрыть взаимосвязь соматического, психического и нравственного здоровья человека	1	
31	Я соблюдаю ЗОЖ	Формируют активную субъектную позицию по отношению к своему здоровью на основе собственного морального выбора	Высказывать суждения о здоровье, демонстрировать навыки саморефлексии, обосновывать собственный моральный выбор	1	
32	Игра «День здоровья»	Умеют выражать эмоциональное отношение к ситуации, проявление самостоятельности и чувства взрослости.	Обобщать свои знания и навыки, высказывать суждения о здоровье, демонстрировать навыки саморефлексии, обосновывать собственный моральный выбор	1	Практическая работа
33-34	Резервное время			2	

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» построена на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, программы развития и формирования универсальных учебных действий, программы духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30% детей рождается без нарушений здоровья, а в школу они приходят ещё более ослабленными. Система школьного воспитания в свою очередь продолжает дело разрушения их здоровья. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе, разрушает их от поколения к поколению. Проблема воспитания здорового поколения все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов.

Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой с окружающим миром, с людьми? Секрет этой гармонии прост: **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается, и отсутствие вредных привычек. Общепринятым считается тот факт, что именно здоровый образ жизни определяет здоровье человека почти на 55-65%

Концептуальными основами программы внеурочной деятельности «Формирование здорового образа жизни» стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни с учащимися.

Цель программы:

создание в школе посредством введения программы внеурочной деятельности «Формирование здорового образа жизни» условий для сохранения укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне развитой личности.

Задачи

О организовать образовательную и воспитательную деятельность на занятиях с особенностями состояния физического и духовного здоровья детей;

О обеспечить деятельность по профилактике заболеваний и оздоровления детей;

О формировать у детей системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;

О на основе нравственного и физического совершенствования научить детей секретам здорового образа жизни;

О организовать на занятиях систему просветительской работы зависимости здоровья детей школьного возраста и других групп населения от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

В зависимости от решения педагогического коллектива, родительской общественности, интересов и запросов детей и родителей в образовательной организации реализуется модель плана внеурочной деятельности с преобладанием воспитательных мероприятий.

Данный курс внеурочной деятельности соответствует основными направлениями деятельности образовательной организации по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры обучающихся, которыми являются:

- включение обучающихся в процессы **общественной самоорганизации** (приобщение обучающихся к общественной деятельности, участие в детско-юношеских организациях и движениях, школьных и внешкольных объединениях, в ученическом самоуправлении, участие обучающихся в благоустройстве школы, класса, сельского поселения, города; социальная самоидентификация обучающихся в процессе участия в лично значимой и общественно приемлемой деятельности; приобретение опыта конструктивного социального поведения, приобретение знаний о нормах и правилах поведения в обществе, социальных ролях человека; формирование у обучающихся личностных качеств, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством);
- формирование партнерских отношений с родителями (законными представителями) в целях содействия социализации обучающихся в семье, учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, культурных и социальных потребностей их семей;
- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере **здорового образа жизни** (осознание обучающимися ценности целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять; овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода –

наркозависимость, алкоголизм, игромания, табакокурение, интернет-зависимость и др., как факторам ограничивающим свободу личности);

- формирование мотивов и ценностей обучающегося в сфере **отношений к природе** (формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения).

Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность по программе «ЗОЖ», составляет за 3 года обучения на этапе основной школы не более 102 часов, в год – не более 34 часов.

Содержание занятий должно формироваться с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и осуществляться посредством различных форм организации, отличных от урочной системы обучения, таких как экскурсии, круглые столы, конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики.

В связи с тем, что значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, программа внеурочной деятельности рассчитана на 3 года (5-7 класс) и имеет три составляющих:

- Соматическое и физическое здоровье - «я могу» - программа для 5 класса
- Психическое здоровье - «я хочу» - программа для 6 класса
- Нравственное здоровье – «я должен» - программа для 7 класса

Планируемые результаты

1 этап	2 этап	3 этап
5 класс	6 класс	7 класс
Знаю и понимаю	ценю	действую
Использовать приемы самоанализа своего здоровья	Дать оценку влияния вредных привычек на организм человека	Применять в жизни способы профилактики основных групп заболеваний
Излагать основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	Воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью	Применять полученные знания на практике
Формулировать общие понятия о здоровье	Анализировать отрицательное влияние	Применять правила оказания первой

и способах его сохранения	вредных привычек на организм подростка	медицинской помощи в различных ситуациях
Использовать рекомендации по сохранению здоровья, правила личной и общественной гигиены	Выдвигать гипотезы, аргументировать, строить предположения, моделировать ситуации	Применять навыки самостоятельной работы с дополнительной литературой и Интернет-ресурсами
Применять навыки самостоятельной работы с дополнительной литературой и Интернет-ресурсами	Применять навыки самостоятельной работы с дополнительной литературой и Интернет-ресурсами	Воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью

Организация занятий внеурочной деятельности в 5 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
ЗОЖ	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	Здоровье и факторы его определяющие Самоанализ здоровья Части тела, их функциональное предназначение. «Язык тела». Внутренние органы и их предназначение Рост и развитие человека, периодизация развития. Что такое образ жизни человека Что такое здоровый образ жизни Почему надо соблюдать личную гигиену	12	12	1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые сборы (июнь)

		<p>Гигиена кожи, волос и ногтей Гигиена ротовой полости. Зубы молочные и постоянные Уход за зубами. Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир. Представление об инфекционных заболеваниях. Представления о «активной» защите - иммунитете. Прививки. Питание — основа, жизни. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим и культура питания Составление рациона питания на 1 день Обработка фруктов и овощей перед их употреблением. Режим дня школьника Правильное чередование работы и отдыха Необходимость сна Особенности режима дня разных людей (в зависимости от профессии, образа жизни, занятий спортом и т.п.</p>			
	Включение в процессы общественной	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим	2	2	1. День толерантности

	самоорганизации	<p>недостаткам.</p> <p>Влияние различных факторов на здоровье человека</p> <p>Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.</p> <p>Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т. д.</p>			<p>(ноябрь)</p> <p>2. Благотворительная акция «Доброе сердце» (декабрь)</p> <p>3. Военно-полевые сборы (июнь)</p> <p>4. Неделя безопасности (октябрь)</p> <p>5. Всемирный день ребенка (ноябрь)</p> <p>6. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь)</p> <p>7. Всемирный день ГО (март)</p>
	Формирование партнерских отношений с родителями	<p>Составление режима дня на неделю</p> <p>Ошибки в питании</p> <p>Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний.</p>	1	2	<p>1. Папа, мама, я – спортивная семья (сентябрь)</p> <p>2. День пожилого человека (октябрь)</p> <p>3. Конференция отцов (февраль)</p> <p>4. День матери (ноябрь)</p>
	Формирование мотивов и ценностей в сфере отношений к природе	<p>Организация свободного времени. Активный отдых</p> <p>Соблюдение правил хранения пищевых продуктов.</p> <p>Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы.</p>	2	1	<p>1. Акция «Чистый двор» (сентябрь, апрель)</p> <p>2. Месячник экологии (апрель)</p> <p>3. День земли</p> <p>4. Экологическая смена (июль)</p>

	ИТОГО		17	17	
--	-------	--	----	----	--

Организация занятий внеурочной деятельности в 6 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
ЗОЖ	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	<p>Безопасное поведение на дорогах.</p> <p>Сигналы регулирования дорожного движения (сигналы светофора и регулировщика, движение по дорожным знакам)</p> <p>Безопасное поведение при катании на роликовых коньках и велосипеде</p> <p>Я в общественном транспорте</p> <p>Бытовой и уличный травматизм.</p> <p>Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.</p> <p>Ожоги. Опасность при игре с острыми предметами</p> <p>Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д.</p> <p>Экстремальная ситуация в</p>	10	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые сборы (июнь)

		<p>городе, в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком Экстремальная ситуация в городе, в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы. ЧС криминального характера Выбор медицинских услуг. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя и походная аптечка</p>			
	Включение в процессы общественной самоорганизации	<p>Поликлиника и вызов врача на дом Служба «03», неотложная помощь, служба спасения Правила оказания неотложной помощи Правила поведения при ЧС криминального характера</p>	2	4	<p>1. День толерантности (ноябрь) 2. Благотворительная акция «Доброе сердце» (декабрь) 3. Военно-полевые сборы (июнь)</p>

		<p>Действия при возникновении ЧС природного и техногенного характера</p> <p>Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).</p>			<p>4. Неделя безопасности (октябрь)</p> <p>5. Всемирный день ребенка (ноябрь)</p> <p>6. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь)</p> <p>7. Всемирный день ГО (март)</p>
	Формирование партнерских отношений с родителями	<p>Ребенок в автомобиле (правила поведения пассажиров)</p> <p>Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми».</p>	1	1	<p>1. Папа, мама, я – спортивная семья (сентябрь)</p> <p>2. День пожилого человека (октябрь)</p> <p>3. Конференция отцов (февраль)</p> <p>4. День матери (ноябрь)</p>
	Формирование мотивов и ценностей в сфере отношений к природе	<p>Правила сбора аптечки</p> <p>Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов</p> <p>Укусы зверей, змей, насекомых.</p>	1	1	<p>1. Акция «Чистый двор» (сентябрь, апрель)</p> <p>2. Месячник экологии (апрель)</p> <p>3. День земли</p> <p>4. Экологическая смена (июль)</p>
	ИТОГО		16	18	

Организация занятий внеурочной деятельности в 7 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
ЗОЖ	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	<p>Я соблюдаю здоровый образ жизни</p> <p>Закаливание и физическая активность в моей жизни</p> <p>Общее представление о психоактивных веществах.</p> <p>Курение и его влияние на организм человека</p> <p>Алкоголизм. Профилактика подросткового алкоголизма</p> <p>Токсические вещества и их влияние на организм человека</p> <p>Наркомания. Влияние наркотических веществ на организм человека</p> <p>Задачи ПМП. Значение ПМП</p> <p>Виды кровотечений</p> <p>ПМП при кровотечениях</p> <p>ПМП при кровотечениях</p> <p>Ушибы. ПМП при ушибах</p> <p>Вывихи. ПМП при вывихах</p> <p>Растяжения. ПМП при растяжениях</p> <p>Переломы. Виды переломов</p> <p>ПМП при переломах</p> <p>Ожоги. ПМП при ожогах</p>	11	11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые сборы (июнь)

		<p>Тепловой и солнечный удар. ПМП при тепловом и солнечном ударе</p> <p>Обморожения. ПМП при обморожениях</p> <p>Психические травмы, их классификация</p> <p>Транспортировка пострадавших с различными травмами</p> <p>Я соблюдаю ЗОЖ</p>			
	<p>Включение в процессы общественной самоорганизации</p>	<p>Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.</p> <p>Компьютерная и телефонная зависимость</p> <p>Почему люди употребляют психоактивные вещества.</p> <p>Транспортировка пострадавших с различными травмами</p> <p>Что такое вредные привычки</p> <p>Игра «День здоровья»</p> <p>Правила поведения с людьми, находящимися в состоянии психической агрессии</p>	4	5	<p>1. День толерантности (ноябрь)</p> <p>2. Благотворительная акция «Доброе сердце» (декабрь)</p> <p>3. Военно-полевые сборы (июнь)</p> <p>4. Неделя безопасности (октябрь)</p> <p>5. Всемирный день ребенка (ноябрь)</p> <p>6. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь)</p> <p>7. Всемирный день ГО (март)</p>
	<p>Формирование партнерских отношений с родителями</p>	<p>Соматическое, психическое, нравственное здоровье человека</p> <p>Опасности, связанные с</p>	1	1	<p>1. Папа, мама, я – спортивная семья (сентябрь)</p> <p>2. День пожилого</p>

		поражением электричеством.			человека (октябрь) 3. Конференция отцов (февраль) 4. День матери (ноябрь)
	Формирование мотивов и ценностей в сфере отношений к природе	Безопасное поведение во время грозы.	0	1	1. Акция «Чистый двор» (сентябрь, апрель) 2. Месячник экологии (апрель) 3. День земли 4. Экологическая смена (июль)
	ИТОГО		16	18	