

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 606  
с углубленным изучением английского языка Пушкинского района  
Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации К.Ю.Сомова**

**Принята Педагогическим советом  
Протокол № 211 от 16.05.2023 г.**

**«Утверждаю»**

**\_\_\_\_\_ М.М. Шмулевич  
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровый образ жизни»**

**5 класс**

**(Составлена на основе ФГОС ООО)**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» предназначена для обучающихся 5 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание», «Физическая активность», «Путь к себе», «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане. Формы работы: групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы работы: репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование), проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

### Планируемые результаты освоения программы

*Личностными результатами* освоения курса по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- Готовность и способность к ведению здорового образа жизни, потребность в соблюдении основных принципов культуры здоровья.
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Определять пути достижения поставленных жизненных целей.
- Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей
- Негативное отношение к факторам риска здоровью.

*Метапредметными результатами* курса по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать, совместно с учителем и другими учениками, эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.

- Договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

Формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

### **Содержание программы «Здоровый образ жизни»:**

#### **Раздел 1. «Культура здоровья» (7ч.)**

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

#### **Раздел 2. Питание (5ч.)**

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов. Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

#### **Раздел 3. Физическая активность (9ч.)**

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утрення гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

#### **Раздел 4. «Путь к себе» (10ч.)**

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

#### **Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!» (2ч.)**

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.

#### **Учебный план программы «Здоровый образ жизни»**

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Культура здоровья	7	1	6
2	Питание и здоровье школьника	6	2	4
3	Физическая активность	9	2	7
4	Путь к себе	10	2	8
5	Здоровье – это жизнь!	2	0	2
	Итого	34	7	27

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел/Тема	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Раздел 1. «Культура здоровья»</b>			
1	Вводная беседа.	1	Диаграмма здоровья.
2	Режим дня	1	Творческое задание «Планируем день»
3	Режим дня	1	Составление комплекса утренней гимнастики
4	Где чистота, там здоровье!		Викторина «Гигиена»
5	Зрение – дар бесценный	1	Творческий проект
6	Секрет голливудской улыбки	1	Мини-исследование «Почему нужно чистить зубы»
7	Сохранить осанку – сберечь здоровье	1	Игра «Алфавит»
<b>Раздел 2. «Питание и здоровье школьника»</b>			
8	Правила рационального питания	1	Исследование «Почему нужен завтрак».
9	Взаимосвязь питания и здоровья	1	Творческий проект
10	Взаимосвязь питания и здоровья	1	Викторина
11	Кулинарный поединок.	1	«Кулинарная эстафета».
12	Мои друзья –витамины.	1	Составление кроссворда о витаминах
13	Мои друзья - витамины	1	Тестирование
<b>Раздел 3. «Физическая активность»</b>			
14	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1	Спортивный квест.
15	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1	Творческий проект «Игротека».
16	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1	Оздоровительная минутка

17	Движение – основа здоровья	1	Исследовательский проект «Движение и здоровье»  Тестирование  Эстафета здоровья.  Тест «Достаточно ли ты двигаешься?»  Спортивные подвижные игры, физкультминутки.	
18	Движение – основа здоровья	1		
19	Движение – основа здоровья	1		
20	Выбираем спорт – выбираем здоровье	1		
21	Выбираем спорт – выбираем здоровье	1		
22	Выбираем спорт – выбираем здоровье	1		
<b>Раздел 4. «Путь к себе»</b>				
23	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»		Тренинг «Привычки и воля»  Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки».  Составление рекомендаций по безопасному использованию гаджетов  Занятие с психологом  Мини-исследование «Компьютер – друг или враг здоровью»  Практикум по оказанию первой помощи  Практикум по оказанию первой помощи  Тестирование  Составление домашней аптечки	
24	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»			
25	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.			
26	Гаджеты и их влияние на нашездоровье.			
27	Интернет в нашей жизни.			
28	Интернет в нашей жизни			
29	Общие правила оказания первой медицинской помощи			
30	Общие правила оказания первой медицинской помощи			
31	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.			
32	Домашняя аптечка			
<b>Раздел 5. «Здоровье – это жизнь»</b>				
33	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие			Викторина  «Своя игра»
34	«Своя игра». «Моё здоровье – в моих руках».			

