

**Приложение №5
к основной образовательной программе
основного общего образования**

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 27 августа 2020г.
протокол № 16

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ с УИОП №3»

О.М.Горохова



**Программа внеурочной деятельности
для обучающихся 5-9 классов**

Формирование культуры здоровья «Территория ЗОЖ»

Разработчик программы:
Зам.директора С.В.Жуланова

Содержание программы

1. Планируемые результаты освоения внеурочного курса.
2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

Цели и задачи.

Программа внеурочной деятельности «Территория ЗОЖ» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. развивать умения оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности Программа «Территория ЗОЖ» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

1. Планируемые результаты освоения внеурочного курса

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, 4 презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям,

классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и 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;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

2.Содержание внеурочной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся 5 – 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, туристические слеты, соревнования, социально-активные акции, прогулки на свежем воздухе.

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего	Практический, деятельностный результат
1.	Основы знаний о здоровом образе жизни.	1	3	4	Туристический слет
2.	Культура здоровья.	2	5	7	Организация и проведение выходного дня ЗОЖ Веселые семейные старты
3.	Профилактика вредных привычек.	2	5	7	Интерактивный опрос, выпуск листовок, дискуссия, ЗОЖ-акция

4.	Мои ЗОЖ-проекты	2	5	7	Соревнования. Социально-значимая акция
5.	Городское пространство ЗОЖ	1	8	9	ЗОЖ проекты, Флеш-моб, Семейный велопробег
	Количество часов	8	26	34	

3. Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование. 5 класс

Дата	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1.Основы знаний о здоровом образе жизни				
Сентябрь	Установка ЗОЖ. Инструктаж.	1		1
	Факторы ЗОЖ и организм подростка	1		1
	Туристический слет		3	3
2. Культура здоровья.				
Октябрь	Веселые семейные старты		2	2
	Игра «100 вопросов к взрослому» интервью со спортсменом	1		1
Ноябрь	Посещение боулинг-центра		2	2
	Презентация «Мой режим дня»	1		1
	Оформление уголка ЗОЖ		1	1
3. Профилактика вредных привычек.				
Декабрь	Профилактическая акция «1 декабря – день борьбы со СПИДом»	1	1	2
	Выпуск буклетов, листовок.		1	1
	Интерактивный ЗОЖ-опрос	1		1
Январь	ЗОЖ-акция «Большая школьная зарядка»		1	1
	Беседа «Живу с плюсом»	1		1
	Видеолекторий «Будь на чеку»		1	1
4. Мои ЗОЖ-проекты				
Февраль	Презентация достижений «Время моих увлечений»		1	1
	Встреча с доктором «Это важно»	1		1
	Завтрак со звездой «История одного успеха»	1		1
	Составление «Моя ЗОЖ-карта» (ученика, семьи, класса		2	2
Март	Соревнования «ЗОЖ-бой» и «ЗОЖ-герл»		2	2
5.Городское пространство ЗОЖ				
Март	Поход выходного дня		2	2
Апрель	Антинаркотическая акция		1	1
	Флеш-моб		1	1
Май	Семейная прогулка «Новожиловский вираж»		2	2
	Семейный велопробег		2	2
Итого		9	25	34

Календарно-тематическое планирование. 6 класс

Дата	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1. Основы знаний о здоровом образе жизни				
Сентябрь	Установка ЗОЖ. Инструктаж.	1		1
	Факторы ЗОЖ и организм подростка	1		1
	Туристический слет		3	3
2. Культура здоровья.				
Октябрь	Семейный баскетбольный забег		1	1
	Игра «100 вопросов к взрослому» интервью с родителем врачом	1		1
Ноябрь	Посещение батутного центра		2	2
	Презентация «Мой режим дня»	1		1
	Оформление уголка ЗОЖ		1	1
3. Профилактика вредных привычек.				
Декабрь	Профилактическая акция «1 декабря – день борьбы со СПИДом»		1	1
	Оформление плаката «Мы за ЗОЖ»	1		1
	Новожиловский лыжный забег		2	2
	Интерактивный ЗОЖ-опрос	1		1
Январь	ЗОЖ-акция «Большая школьная зарядка»		1	1
	Беседа «Живу с плюсом»	1		1
	Видеолекторий «Будь на чеку»		1	1
4.Мои ЗОЖ-проекты				
Февраль	Презентация достижений «Время моих увлечений»		1	1
	Встреча с доктором «Это важно»	1		1
	Завтрак со звездой «История одного успеха»	1		1
	Составление «Моя ЗОЖ-карта» (семьи)		2	2
Март	Соревнования «А, ну-ка, мальчики», «А ну-ка девочки»		2	2
5.Городское пространство ЗОЖ				
Март	Поход выходного дня		2	2
Апрель	Антинаркотическая акция		1	1
	Флеш-моб		1	1
Май	Семейная прогулка «Новожиловский вираж»		2	2
	Семейный велопробег		2	2
Итого		9	25	34

Календарно-тематическое планирование. 7 класс

Дата	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1. Основы знаний о здоровом образе жизни				
Сентябрь	Установка ЗОЖ. Инструктаж.	1		1
	Факторы ЗОЖ и организм подростка	1		1
	Туристический слет		3	3
2. Культура здоровья.				
Октябрь	Семейный стартинейджер		2	2
	Игра «100 вопросов к взрослому» тренеру	1		1
Ноябрь	Лазерный пейнтбол		2	2
	Презентация «Мой режим дня»	1		1
	Оформление уголка ЗОЖ		1	1
3. Профилактика вредных привычек.				
Декабрь	Профилактическая акция «1 декабря – день борьбы со СПИДом»		1	1
	Составление кроссворда «Мы за ЗОЖ»	1		1
	Тьюбинг поход		2	2
	Интерактивный ЗОЖ-опрос	1		1
Январь	ЗОЖ-акция «Большая школьная зарядка»		1	1
	Беседа «Живу с плюсом»	1		1
	Видеолекторий «Будь на чеку»		1	1
4.Мои ЗОЖ-проекты				
Февраль	Презентация достижений «Время моих увлечений»		1	1
	Встреча с доктором «Вредные привычки»	1		1
	Завтрак со звездой «История одного успеха»	1		1
	Составление «Моя ЗОЖ-карта» (класса)		1	1
Март	Соревнование «Классные ребята»		2	2
5.Городское пространство ЗОЖ				
Март	Поход выходного дня		2	2
Апрель	Антинаркотическая акция		1	1
	Флеш-моб «Здоровейка»		1	1
Май	Семейная прогулка «Новожиловский вираж»		2	2
	Семейный велопробег		2	2
Итого		9	25	34

Календарно-тематическое планирование. 8 класс

Дата	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1. Основы знаний о здоровом образе жизни				
Сентябрь	Установка ЗОЖ. Инструктаж.	1		1
	Мое здоровье – мое богатство	1		1
	Туристический слет		3	3
2. Культура здоровья.				
Октябрь	Семейный стартинейджер		2	2
	Правила личной гигиены	1		1
Ноябрь	Лазерный пейнтбол		2	2
	Профилактика инфекционных заболеваний	1		1
	Оформление уголка ЗОЖ		1	1
3. Профилактика вредных привычек.				
Декабрь	Профилактическая акция «1 декабря – день борьбы со СПИДом»		1	1
	Составление кроссворда «Мы за ЗОЖ»	1		1
	Зимние забавы		2	2
	Интерактивный ЗОЖ-опрос	1		1
Январь	ЗОЖ-акция «Большая школьная зарядка»		1	1
	Поведение в экстремальных ситуациях	1		1
	Видеолекторий «Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ)»		1	1
4.Мои ЗОЖ-проекты				
Февраль	Презентация достижений «Время моих увлечений»		1	1
	Встреча с доктором «Вредные привычки»	1		1
	Беседа с интересным человеком «История спорта, ЗОЖ»	1		1
	Составление «Моя ЗОЖ-карта» (класса)		1	1
Март	Соревнование «Классные ребята»		2	2
5.Городское пространство ЗОЖ				
Март	Поход выходного дня		2	2
Апрель	Антинаркотическая акция		1	1
	Флеш-моб «Здоровейка»		1	1
Май	Семейная прогулка «Воздух, речка, лес»		2	2
	Семейный велопробег		2	2
Итого		9	25	34

Календарно-тематическое планирование. 9 класс

Дата	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1. Основы знаний о здоровом образе жизни				
Сентябрь	Установка ЗОЖ. Инструктаж.	1		1
	Самопознание через ощущение, чувство и образ	1		1
	Туристический слет		3	3
2. Культура здоровья.				
Октябрь	Семейный стартинейджер		2	2
	Питание – основа жизни	1		1
Ноябрь	Лазерный пейнтбол		2	2
	Профилактика инфекционных заболеваний	1		1
	Оформление уголка ЗОЖ		1	1
3. Профилактика вредных привычек.				
Декабрь	Профилактическая акция «1 декабря – день борьбы со СПИДом»		1	1
	Составление кроссворда «Мы за ЗОЖ»	1		1
	Зимние забавы		2	2
	Интерактивный ЗОЖ-опрос	1		1
Январь	ЗОЖ-акция «Большая школьная зарядка»		1	1
	Поведение в экстремальных ситуациях	1		1
	Видеолекторий «Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ)»		1	1
4.Мои ЗОЖ-проекты				
Февраль	Презентация достижений «Время моих увлечений»		1	1
	Встреча с доктором «Вредные привычки»	1		1
	Беседа с интересным человеком «История спорта, ЗОЖ»	1		1
	Составление «Моя ЗОЖ-карта» (класса)		1	1
Март	Соревнование «Классные ребята»		2	2
5.Городское пространство ЗОЖ				
Март	Поход выходного дня		2	2
Апрель	Антинаркотическая акция		1	1
	Флеш-моб «Здоровейка»		1	1
Май	Семейная прогулка «Воздух, речка, лес»		2	2
	Семейный велопробег		2	2
Итого		9	25	34