

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №4 имени И.И. Миронова  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании МС  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №15  
от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГБОУ ООШ №4  
г. Новокуйбышевска  
от «31» августа 2020 г.  
№233-од

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«За здоровый образ жизни»**  
**5-7 классы**  
*(социальное направление)*

Составитель: учитель начальных классов,  
Деянова Г.Г.

г. Новокуйбышевск  
2020 год

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

### Предметные:

- 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).

### Метапредметные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

### Личностные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- слушать и понимать речь других.
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 5клас

№	Разделы	Кол-во часов
1	Здоровое питание	8
2	Здоровый образ жизни	18
3	Нравственное здоровье	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Формы проведения занятий:

- Групповое занятие под руководством учителя
- Индивидуальная работа
- Диспут, дискуссия
- Лекции

- Проекты
- Тренинги
- Презентация творческих работ, театрализованные представления
- Мультимедийные презентации
- Анкетирование

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Здоровое питание</b>		<b>8</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1	1	
2	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1	0,5	0,5
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. Дегустация блюд из овощей.	1		1
4	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов). Театрализованное представление	1		1
5	Здоровая пища для всей семьи. Презентация семейного меню.	1		1
6	Я выбираю кашу. Презентация –беседа. Викторина.	1		1
7	«Вредные продукты» - за и против.	1	1	
8	Питание – необходимое условие для жизни человека. Конкурс-защита листовок о здоровом питании.	1		1
<b>За здоровый образ жизни</b>		<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
9	Режим дня – основа здорового образа жизни. Беседа	1	1	
10	Составление индивидуального режима дня	1		1
11	Комплексы ежедневной зарядки	1		1
12	На зарядку становись! Игровая программа	1		1
13	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями	1	1	
14	«Происки колдуна инфекции». Инсценировка.	1		1
15	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Круглый стол с элементами викторины	1	0,5	0,5
16	Я презираю сигарету. Беседа-презентация	1	1	
17	Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	1		1
18	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1		1
19	Глаза - главные помощники человека	1	1	
20	Уход за зубами	1	1	
21	Как сохранить улыбку красивой	1	1	
22	Сон – лучшее лекарство	1	1	
23	Как закаляться. Обтирание и обливание Презентация	1	1	

24	Прививки от болезней	1	1	
25	Что нужно знать о лекарствах. Виртуальная экскурсия в аптеку	1		1
26	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. Беседа. Тренинг	1	0,5	0,5
<b>Нравственное здоровье</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
27	Умей себя вести. Уроки этикета. Практическое занятие.	1		1
28	Как вести себя в общественных местах. Беседа. Тренинг	1	1	
29	Игра КВН «Наше здоровье»	1		1
30	«Если вы вежливы». Сюжетно-ролевая игра	1		1
31	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Беседа	1	1	
32	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. Беседа	1	1	
33	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу). Беседа	1	1	
34	«Поезд здоровья». Игровая программа.	1		1
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>16,5</b>	<b>17,5</b>

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 6 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Слагаемые здоровья	6
2	За здоровый образ жизни	10
3	Социальное здоровье	6
4	Нравственное здоровье	11
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

#### Формы проведения занятий:

- Групповое занятие под руководством учителя
- Индивидуальная работа
- Диспут, дискуссия
- Лекции
- Проекты
- Тренинги
- Презентация творческих работ, театрализованные представления
- Мультимедийные презентации
- Анкетирование

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Слагаемые здоровья</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
1	Рациональное питание. Беседа	1	1	
2	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки	1		1
3	Положительные эмоции. Ситуативный практикум	1		1
4	А началось всё с сухомятки. Доклады обучающихся	1		1
5	А началось всё с сухомятки. Доклады обучающихся	1		1
6	Ещё раз о витаминах. Викторина	1	1	
7	Ещё раз о витаминах. Викторина	1		1
<b>За здоровый образ жизни</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
8	Тренинг «Приветствие солнцу». Практическое занятие	1		1
9	Живи разумом, так и лекаря не надо. Беседа	1	1	
10	Дорога, ведущая в пропасть. Беседа с элементами дискуссии	1	1	
11	Курить – здоровью вредить. Беседа	1	1	
12	Конкурс – защита листовок «Мы – против табака!»	1		1
13	Зависимость. Болезнь. Лекарства. Беседа	1	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет. Тренинг	1		1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Тренинг	1		1
16	КВН «Наше здоровье». Викторина - игра	1		1
17	КВН «Наше здоровье». Викторина - игра	1		1
<b>Социальное здоровье</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
18	Что такое экология? Экология души. Беседа	1	1	
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни. Экологическая игра	1		1
20	Природа – это наши корни, начало нашей жизни. Экологическая игра	1		1
21	Моя семья. Традиции моей семьи. Доклады- презентации	1		1
22	Моя семья. Традиции моей семьи. Доклады- презентации	1		1
23	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	1		1
<b>Нравственное здоровье</b>		<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
24	Жизнь без вредных привычек. Ситуативный практикум	1		1
25	Жизнь без вредных привычек. Ситуативный практикум	1		1
26	Умейте дарить подарки. Беседа	1	1	
27	Дружбой дорожить умеете. Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	1		1
28	Законы нашей жизни. Беседа с элементами проектной деятельности	1	1	
29	Правила нашего коллектива. Беседа	1	1	
30	Что такое конфликт. Беседа. Тренинг	1	0,5	0,5
31	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	0,5	0,5
32	Ваше поведение – это ваше всё! Ролевая игра	1		1
33	Поезд здоровья. Игровая программа	1		1

34	Поезд здоровья. Игровая программа	1		1
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 7 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Слагаемые здоровья	7
2	За здоровый образ жизни	10
3	Социальное здоровье	6
4	Нравственное здоровье	11
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

#### Формы проведения занятий:

- Групповое занятие под руководством учителя
- Индивидуальная работа
- Диспут, дискуссия
- Лекции
- Проекты
- Тренинги
- Презентация творческих работ, театрализованные представления
- Мультимедийные презентации
- Анкетирование

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Здоровый образ жизни</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	Рабочее место и время. Беседа с элементами дискуссии	1	1	
2	Учись беречь время. Беседа с элементами дискуссии, тест	1	0,5	0,5
3	Спорт в моей жизни. Сообщения обучающихся	1	0,5	0,5
4	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Практическое занятие	1		1
5	Азбука безопасности. Беседа	1	1	
6	Где чистота, там здоровье! Беседа	1	1	
7	Олимпиадник. Игра-викторина	1		1
8	Олимпиадник. Игра-викторина	1		1
<b>Питание – основа жизни</b>		<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
9	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Викторина	1	0,5	0,5
10	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Презентация	1	1	

11	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Беседа с элементами дискуссии	1	1	
12	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд	1	1	
13	Про еду и не только. Викторина	1		1
14	Про еду и не только. Викторина	1		1
15	Умеем ли мы правильно питаться. Беседа	1	1	
16	Элементы жизни. Викторина	1		1
17	Элементы жизни. Викторина	1		1
<b>Нравственное здоровье</b>		<b>9</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>
18	О друзьях и дружбе. Беседа	1	1	
19	«Нельзя» и «помни». Беседа с элементами проектной деятельности	1	1	
20	Шалость или проступок. Беседа с элементами дискуссии	1	1	
21	Значение ювенальной юстиции. Беседа	1	1	
22	Совесьть – это категория нравственная. Беседа	1	1	
23	Зависимость. Болезнь. Лекарства. Беседа	1	1	
24	Как сказать вредной привычке «нет». Беседа -тренинг	1	0,5	0,5
25	В чем залог твоего успеха. Ролевая игра	1		1
26	В чем залог твоего успеха. Ролевая игра	1		1
<b>Психическое и социальное здоровье</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
27	Как у вас с вниманием? Беседа-Тестирование	1	0,5	0,5
28	Кто там думает левым? Беседа - Тестирование	1	0,5	0,5
29	Умеете ли вы слушать? Беседа - Тестирование	1	0,5	0,5
30	Телевидение ваш друг? Беседа -Тестирование	1	0,5	0,5
31	Ваша компания? Беседа -Тестирование	1	0,5	0,5
32	Ваша компания? Беседа -Тестирование	1	0,5	0,5
33	«Поезд здоровья». Игровая программа	1		1
34	«Поезд здоровья». Игровая программа	1		1
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>