

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 2»  
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)  
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБОУ «Гимназия № 2»  
от «31» августа 2019 г. № 325

МБОУ «Гимназия № 2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

МБОУ «Гимназия № 2»

Направленность Спортивно - оздоровительная  
основное общее образование

МБОУ «Гимназия № 2»  
Возраст учащихся 11 – 17 лет

Срок реализации 5 лет (170 часов)

Составитель Михайлова МБОУ «Гимназия № 2»  
воспитатель Людмила Михайловна  
(первая квалификационная категория)  
Ф.И.О.

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

г. Инта  
наименование населённого пункта

2018 г.  
год разработки

МБОУ «Гимназия № 2»

## Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643) основная образовательная программа основного общего образования в 5-9 классах реализуется через учебный план и внеурочную деятельность с соблюдением требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

План внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия № 2» составлен на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам основного общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- ООП НОО, ООП ООО одобренные Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15
- Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 07.08.2015 № 08–1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- СанПин 2.4-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 01.01.2010 г. №000, в Минюсте России-03.03.2011);
- Положение МБОУ «Гимназия № 2» «О порядке разработки, рассмотрения, внесения изменений и/или дополнений, утверждения рабочей программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).

**Актуальность программы.** Программа здорового образа жизни - комплексная программа формирования у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Проблема здоровья человека, на протяжении последнего столетия, рассматривается как приоритетное направление мирового сообщества, государства и образования. Но и в российской действительности анализ состояния проблемы охраны здоровья здоровых людей доказывает ее безусловную актуальность. Вопросы охраны и укрепления здоровья личности, пропаганды здорового образа жизни сегодня требуют формирования новых технологий и подходов.

Программа здорового образа жизни сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- факторы риска, имеющие место в гимназии, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей;
- особенности отношения учащихся к своему здоровью.

Наиболее эффективным путём формирования здорового образа жизни учащихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в гимназии, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако, только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использование, если это не становится необходимым условием в ежедневной жизни ребёнка в семье и Гимназии.

### **Нормативно-правовая основа деятельности по формированию ЗОЖ.**

В 2003 году был издан Приказ Минздрава РФ от 21-03-2003 113 об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в российской федерации, где роль здоровья населения признана стратегическим потенциалом, фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия обществ. Следует отметить, что в Российской Федерации уже принят ряд законодательных актов и программных документов в области охраны здоровья населения. К ним, в частности, относятся:

- «Основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья граждан», определившие профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения;
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», ряд статей которого определяет, что гигиеническое воспитание и обучение граждан, направленные на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни, являются обязательными;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в которой физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека;
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака», определивший правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге», направленное на определения причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания человека и совершенствование информационной системы в сфере охраны здоровья населения».

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### **Задачи:**

- сформировать представление о позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье, в том числе, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и об их пагубном влиянии на здоровье;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

### **Личностные результаты изучения образовательной программы «Азбука здоровья»:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

### Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Азбука здоровья»:

- характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

### Сроки реализации программы

Программа рассчитана на пять лет обучения, 1 час в неделю.

- 1 год обучения - 34 часа;
- 2 год обучения - 34 часов;
- 3 год обучения - 34 часов;
- 4 год обучения - 34 часа;
- 5 год обучения - 34 часов.

**Итого - 170 часов**

### Принципы реализации Программы.

Система воспитания здорового и безопасного образа жизни основывается на принципах:

- **принцип командного взаимодействия** действует в случаях, когда формируется команда в образовательном учреждении (администрация, методисты, педагоги дополнительного образования, учащиеся, родители (законные представители), готовая решать задачи воспитания здорового и безопасного образа жизни;
- **принцип сопровождения** предусматривает: изучение затруднений субъектов процесса образования, выявление проблем в воспитании здорового и безопасного образа жизни;
- **принцип прогнозирования** опирается на организацию работы по воспитанию здорового и безопасного образа жизни, использования моделей организации образовательного процесса, которые будут реализованы в перспективе;
- **принцип непрерывности и преемственности** предусматривает постоянный рост субъектов процесса образования, обеспечение систематичности, координации, согласованности деятельности всех субъектов процесса образования; сохранение эффективных форм работы, а также внедрение новых;
- **принцип мобильности и адресности** предусматривает оперативное реагирование на изменяющиеся потребности субъектов процесса образования и создание необходимых условий для решения проблем, повышения компетентности в решении определенного круга вопросов воспитания здорового и безопасного образа жизни.

Реализация Программы опирается на компетентностный и личностно-ориентированный образовательные подходы, которые позволяют:

- внедрять разнообразные индивидуальные образовательные траектории и обеспечивать индивидуальное развитие каждого учащегося и сохранять его здоровье;
- учитывать индивидуальные, возрастные, психологические и физиологические особенности учащихся при построении образовательного процесса и определения образовательных целей и путей их достижения.

В процессе реализации Программы у учащихся будут формироваться компетенции личностного самосовершенствования, которые направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Реальным объектом в сфере данных компетенций выступает сам учащийся. Он овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в его непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

**Результатом освоения курса** может являться создание индивидуального или группового проекта. Предполагаемые формы проектов

- альбом,
- буклет,
- доклад,
- выставка,
- газета,
- журнал, книжка-раскладушка,
- коллаж,
- коллекция,
- макет,
- модель,
- наглядные пособия,
- плакат,
- серия иллюстраций,
- сказка,
- справочник,
- стенгазета,
- сувенир-поделка,
- учебное пособие,
- фотоальбом,
- экскурсия и др.

### **Особенности организации курса внеурочной Деятельности**

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Режим занятий – во второй половине дня.

Норма наполнения групп – до 25 учащихся.

Вид организации учебно-воспитательного процесса: групповая, индивидуальная

Формы работы - спортивные соревнования, устные журналы, часы общения, диспуты, беседы. Совместные просмотры фильмов и их обсуждения, игры, презентации, викторины, защита проектов, экскурсии, походы.

## Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

Наименование разделов	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	Понятие о ЗОЖ, пути его формирования, кто такой здоровый человек. Что такое режим труда и быта, понятие о правильном распорядке дня. Основные способы закаливания организма. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Классификация вредных привычек	игровая деятельность познавательная деятельность спортивно-оздоровительная деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие динамические часы
<b>Личная гигиена</b>	Понятие о личной гигиене, правила личной гигиены в течение дня. Строение кожи человека, определение типа кожи, основные этапы ухода за кожей. Типы волос, уход за волосами. Значение органов ротовой полости, понятие о гигиене полости рта. Средства и методы по уходу за глазами, освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз	игровая деятельность познавательная деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Питание и здоровье</b>	Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. Понятие о рациональном питании. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья. Представление о пользе фруктов, овощей, содержание витаминов в них. Чем опасен сахар, чем вредна соль, избыток веса	игровая деятельность познавательная деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Первая медицинская помощь, профилактика заболеваний</b>	Что такое первая доврачебная помощь, ее роль. Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, ушибах, ожогах, осуществлять временную остановку кровотечения; владеть техникой обработки ран; измерять артериальное давление и температуру тела; оказывать первую помощь при обмороке.	познавательная деятельность игровая деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Физическая активность</b>	Физическая культура и здоровье. Роль двигательной активности в формировании организма человека. Техника безопасности на природе. Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики	спортивно-оздоровительная деятельность игровая деятельность	соревнования экскурсии походы

## Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		Всего
1	<b>Здоровье и здоровый образ</b>	Теория	Практика	



	<b>жизни (9 часов)</b>			
1.1	Что такое ЗОЖ?	1		1
1.2	Режим дня школьника		2	2
1.3	Понятие о закаливании организма		1	1
1.4	Физическая культура и здоровье		3	3
1.5	Понятие о вирусных инфекциях, профилактика	1		1
1.6	Вредные привычки и здоровье	1		1
2	<b>Личная гигиена (8 часов)</b>			
2.1	Личная гигиена, что это?	1		1
2.2	Уход за кожей	1	1	2
2.3	Уход за волосами	1		1
2.4	Гигиена полости рта		1	1
2.5	Глаза: правильный уход, гимнастика	1	2	3
3	<b>Питание и здоровье (7 часов)</b>			
3.1	Питание и здоровье	1	1	2
3.2	Витамины	1		1
3.3	Здоровое питание	1	1	2
3.4	Свежие овощи и фрукты	1		1
3.5	Питание и вред некоторых продуктов	1		1
4	<b>Первая медицинская помощь, профилактика заболеваний (10 часов)</b>			
4.1	Доврачебная помощь, ее роль	1		1
4.2	Ушибы, ожоги: твои действия		2	2
4.3	Виды кровотечений и первая помощь при них		2	2
4.4	Понятие профилактики. Зачем нужны прививки	1		1
5	<b>Физическая активность (6 часов)</b>			
5.1	Техника безопасности, правила поведения в зале, на улице. Спортивные игры.		2	2
5.2	Я выбираю - спорт		2	2
5.3	Участие в общешкольных, городских, республиканских спортивных мероприятиях			
	Итого	14	20	34

### Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс

Наименование разделов	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность, Понятие о ЗОЖ, пути его	игровая деятельность познавательная	беседа рассказ демонстрация

	<p>формирования, кто такой здоровый человек.</p> <p>Что такое режим труда и быта, понятие о правильном распорядке дня.</p> <p>Основные способы закаливания организма.</p> <p>Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы.</p> <p>Классификация вредных привычек, познакомить с влиянием «вредных привычек» на органы человека, на основные системы жизнеобеспечения организма человека.</p> <p>Формировать элементарные знания о своём организме, способах укрепления собственного здоровья</p>	<p>деятельность</p> <p>спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>практическое занятие</p> <p>соревнования</p> <p>экскурсии</p> <p>походы</p> <p>динамические часы</p>
<b>Личная гигиена</b>	<p>Правила личной гигиены в течение дня.</p> <p>Строение кожи человека, определение типа кожи, основные этапы ухода за кожей.</p> <p>Типы волос, уход за волосами.</p> <p>Значение органов ротовой полости, понятие о гигиене полости рта.</p> <p>Средства и методы по уходу за глазами, освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз</p>	<p>игровая деятельность</p> <p>познавательная деятельность</p>	<p>беседа</p> <p>рассказ</p> <p>демонстрация</p> <p>практическое занятие</p>
<b>Питание и здоровье</b>	<p>Продукты питания, что нужно есть и сколько.</p> <p>Важность здорового питания.</p> <p>Полезные и необходимые продукты.</p> <p>Свойства некоторых продуктов.</p> <p>Понятие о рациональном питании.</p> <p>Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.</p> <p>Представление о пользе фруктов, овощей, содержание витаминов в них.</p> <p>Избыток веса</p>	<p>игровая деятельность</p> <p>познавательная деятельность</p>	<p>беседа</p> <p>рассказ</p> <p>демонстрация</p> <p>практическое занятие</p>
<b>Первая медицинская помощь, профилактика заболеваний</b>	<p>Что такое первая доврачебная помощь, ее роль. Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, ушибах, ожогах, осуществлять временную остановку кровотечения; владеть техникой обработки ран; измерять артериальное давление и температуру тела; оказывать первую помощь при обмороке</p>	<p>познавательная деятельность</p> <p>игровая деятельность</p>	<p>беседа</p> <p>рассказ</p> <p>демонстрация</p> <p>практическое занятие</p>



## Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	<b>Здоровье и здоровый образ жизни (7 часов)</b>			
1.1	Что такое ЗОЖ?	1		1
1.2	Режим дня школьника		1	1
1.3	Понятие о закаливании организма		1	1
1.4	Физическая культура и здоровье		2	2
1.5	Понятие о вирусных инфекциях, профилактика	1		1
1.6	Вредные привычки и здоровье	1		1
1.7	Участие в общешкольных, городских, республиканских спортивных мероприятиях			
2	<b>Личная гигиена (5 часов)</b>			
2.1	Личная гигиена	1		1
2.2	Уход за кожей	1		1
2.3	Уход за волосами	1		1
2.4	Гигиена полости рта		1	1
2.5	Глаза: правильный уход, гимнастика		1	1
3	<b>Питание и здоровье (5 часов)</b>			
3.1	Питание и здоровье		1	1
3.2	Витамины	1		1
3.3	Здоровое питание		1	1
3.4	Свежие овощи и фрукты	1		1
3.5	Питание и вред некоторых продуктов		1	1
4	<b>Первая медицинская помощь, профилактика заболеваний (8 часов)</b>			
4.1	Что такое первая доврачебная помощь, ее роль	1	2	3
4.2	Ушибы, ожоги: твои действия		1	1
4.3	Виды кровотечений и первая помощь при них		2	2
4.4	Понятие профилактики. Зачем нужны прививки	1		1
	Итого	10	14	34

## Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

Наименование разделов	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Здоровый образ жизни</b>	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность, понятие о ЗОЖ, пути его формирования, кто такой здоровый	игровая деятельность познавательная	беседа рассказ демонстрация практическое

	человек; Особенности влияния вредных привычек на здоровье; Принимать разумные решения по поводу личного здоровья	деятельность спортивно-оздоровительная деятельность	занятие динамические часы мониторинг
<b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья</b>	Основные способы закаливания организма. Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах	игровая деятельность познавательная деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Рациональное питание</b>	Основы правильного и рационального питания, гигиенические навыки культуры поведения при приеме пищи. Влияние здорового питания на здоровый образ жизни в целом	игровая деятельность познавательная деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Движение – это жизнь</b>	Значение физических упражнений для сохранения здоровья и укрепления здоровья; выполнение физических упражнений для развития физических навыков; Знакомство с историей физической культуры и разных видов спорта; разработка системы упражнений для утренней зарядки	спортивно-оздоровительная деятельность познавательная деятельность	беседа рассказ
<b>Виды травм и первая медицинская помощь</b>	Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, ушибах, ожогах, осуществлять временную остановку кровотечения; владеть техникой обработки ран; измерять артериальное давление и температуру тела; оказывать первую помощь при обмороке	познавательная деятельность игровая деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья</b>	Использовать средства профилактики ОРЗ, гриппа; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	спортивно-оздоровительная деятельность игровая деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Чистота – залог здоровья</b>	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья. А также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора	спортивно-оздоровительная деятельность игровая деятельность	рассказ демонстрация практическое занятие

### Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	<b>Здоровый образ жизни (6 часов)</b>			
1.1	Что такое здоровье, от чего			

	оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1		1
1.2	Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? (мониторинг)		1	1
1.3	Вредные привычки, причины их формирования	1		1
1.4	Курение и его вредное влияние на организм	1		1
1.5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь	1		1
1.6	Токсикомания – что это	1		1
2	<b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3 часа)</b>			
2.1	Закаливание и его роль. Закаливание воздухом, водой и солнцем		1	1
2.2	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах		2	2
3	<b>Рациональное питание (5 часов)</b>			
3.1	Рациональное питание и его значение	1		1
3.2	Режим питания		1	1
3.3	Составление меню с учетом всех принципов рационального питания		2	2
3.4	Правильное приготовление пищи		1	1
4	<b>Движение – это жизнь (7 часов)</b>			
4.1	Роль физических упражнений		1	1
4.2	Утренняя зарядка		2	2
4.3	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте	1		1
4.4	Физический труд, необходимое условие развития организма.	1		1
4.5	Составление правильного режима дня с учетом принципа (Сочетай труд и отдых)		1	1
4.6	Лучший отдых - с рюкзаком. Правила поведения в природе		1	1
4.7	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		2	2
4.8	Участие в общешкольных, городских, республиканских спортивных мероприятиях			

5	<b>Виды травм и первая медицинская помощь (5 часов)</b>			
5.1	Первая доврачебная помощь, ее роль		1	1
5.2	Ушибы, ожоги: твои действия		1	1
5.3	Виды кровотечений		1	1
5.4	Переломы, вывихи, растяжения – сумей не навредить		2	2
6	<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (2 часа)</b>			
6.1	Понятие профилактики. Зачем нужны прививки. Грипп и его профилактика.	1		1
6.2	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.	1		1
7	<b>Чистота – залог здоровья (4 часа)</b>			
7.1	Легко ли быть подростком	1		1
7.2	Соблюдай чистоту жилища	1		1
7.3	Гигиена одежды и обуви	1		1
7.4	В чистом теле – здоровый дух		1	1
	Итого	12	22	34

## МБОУ «Гимназия № 2»

## Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс

Наименование разделов	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Здоровье в системе человека</b>	Здоровье как категория биологическая и социальная. Три вида здоровья: физическое, психическое, нравственное. Составляющие ЗОЖ. Факторы здоровья. Влияние окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека	игровая деятельность познавательная деятельность спортивно-оздоровительная деятельность	деловые игры, дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация. мониторинг
<b>Питание и здоровье</b>	Основные гигиенические требования к питанию. Влияние здорового питания на здоровый образ жизни в целом. Основные компоненты питания Калорийность пищи, совместимость пищевых продуктов	игровая деятельность познавательная деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Режим дня «труд-отдых» и здоровье</b>	Рациональный режим труда и отдыха Основным принципом сохранения здоровья в трудовом	игровая деятельность познавательная деятельность	деловые игры, дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа;

	процессе является чередование работы и отдыха		групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.
<b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b>	Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена Использовать средства профилактики ОРЗ, гриппа; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	познавательная деятельность	деловые игры, дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.
<b>Вредные привычки</b>	Искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики Особенности влияния вредных привычек на здоровье; Принимать разумные решения по поводу личного здоровья.	познавательная деятельность игровая деятельность	беседа рассказ демонстрация практическое занятие
<b>Физкультура и спорт</b>	Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом	спортивно-оздоровительная деятельность игровая деятельность	соревнования экскурсии походы

### Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	<b>Здоровье в системе человека (7 часов)</b>			
1.1	Биологические и социальные основы охраны здоровья человека	1		1
1.2	Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? (мониторинг)		2	2
1.3	Воздух и здоровье	1		1
1.4	Особенности функционирования различных систем органов человека		1	1
1.5	Чувство и здоровье	1		1
1.6	Суточные ритмы физиологической активности человека		1	1
2	<b>Питание и здоровье (4 часа)</b>			
2.1	Понятие о правильном питании		1	1
2.2	Здоровье и здоровая пища. В чем заключается взаимосвязь	1		1

2.3	Продукты питания		1	1
2.4	Энергетическая ценность продуктов	1		1
2.5	Что такое фаст-фуд и энергетические напитки?	1		1
3	<b>Режим «труд-отдых» и здоровье (4 часа)</b>			
3.1	Биологические ритмы	1		1
3.2	Роль сна в здоровье человека	1		1
3.3	Понятие отдыха	1		1
3.4	Чередование видов деятельности и здоровье		1	1
4	<b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (5 часов)</b>			
4.1	Личная гигиена		1	1
4.2	Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика	1		1
4.3	Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни		1	1
4.4	Вирусы – особенности	1		1
4.5	Как отличить заболевание от бактерий или от вируса	1		1
5	<b>Вредные привычки (5 часов)</b>			
5.1	Преимущества трезвого здорового образа жизни	1		1
5.2	Как уберечь себя от соблазнов		1	1
5.3	Наркотики. Последствия для здоровья	1		1
5.4	Качества личности, которые помогают воздержаться от употребления наркотических веществ	1	1	2
6	<b>Физкультура и спорт (8 часов)</b>			
6.1	Участие в общешкольных, городских, республиканских спортивных мероприятиях			
6.2	Лыжня России		2	2
6.3	Кросс наций		1	1
6.4	День активного отдыха		3	3
6.5	Спорт в моей судьбе		2	
	Итого	15	19	34

**Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс**

Наименование разделов	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Здоровье в системе человека</b>	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность, понятие о ЗОЖ, пути его формирования, Принимать разумные решения по поводу личного здоровья.	познавательная деятельность спортивно-оздоровительная	деловые игры, дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая



	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие	деятельность	творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация. мониторинг
<b>Питание и здоровье</b>	Основные гигиенические требования к питанию. Влияние здорового питания на здоровый образ жизни в целом. Основные компоненты питания Калорийность пищи, совместимость пищевых продуктов	игровая деятельность познавательная деятельность	дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация
<b>Режим дня «труд-отдых» и здоровье</b>	Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха. Основным принципом сохранения здоровья в трудовом процессе является чередование работы и отдыха	игровая деятельность познавательная деятельность	дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация
<b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b>	Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил. Использовать средства профилактики ОРЗ, гриппа; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	познавательная деятельность	дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация
<b>Вредные привычки</b>	Вред алкоголя, наркотиков, табака Особенности влияния вредных привычек на здоровье; Принимать разумные решения по поводу личного здоровья	познавательная деятельность игровая деятельность	дискуссии, диспуты и консультации; индивидуальная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация
<b>Физкультура и спорт</b>	Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом	спортивно-оздоровительная деятельность игровая деятельность	соревнования экскурсии походы

### Тематическое планирование 9 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	<b>Здоровье в системе человека (6 часов)</b>			
1.1	Современные методы оздоровления		1	1

1.2	Факторы риска во внешней среде. И их влияние на здоровье	1		1
1.3	Факторы риска во внутренней среде организма. И их влияние на здоровье	1		1
1.4	Искусство быть здоровым		1	1
1.5	Программа моего здоровья		1	1
	Физические факторы среды и самочувствие человека	1		1
2	<b>Питание и здоровье (4 часа)</b>			
2.1	Диетическое питание. Его роль для здоровья		1	1
2.2	Калорийность продуктов. Ожирение и калории		1	1
2.3	Роль питательных веществ	1		1
	Питание и вред некоторых продуктов	1		1
3	<b>Режим «труд-отдых» и здоровье (5 часов)</b>			
3.1	Биологические ритмы	1		1
3.2	Роль сна в здоровье человека	1		1
3.3	Понятие отдыха		1	1
3.4	Чередование видов деятельности и здоровье	1		1
	Хочешь хорошо работать - хорошо отдыхай		1	1
4	<b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов)</b>			
4.1	Правила личной гигиены подростков		1	1
4.2	Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами		1	1
4.3	Профилактика инфекционных заболеваний	1		1
4.4	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены	1		1
	Ответственность за распространение инфекций.	1		1
	Инфекции, передаваемые половым путём	1		1
	Механизмы защиты организма	1		1
5	<b>Вредные привычки (4 часа)</b>			
5.1	Выяснение степени зависимости от вредных привычек		1	1
5.2	Алкоголь, табакокурение, наркотики и будущее поколение		1	1
5.3	Моя антиалкогольная программа		1	1
5.4	Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ	1		1
6	<b>Физкультура и спорт (7 часов)</b>			
6.1	Участие в общешкольных, городских, республиканских спортивных мероприятиях			
6.2	Лыжня России		1	1
6.3	Кросс наций		1	1
6.4	День активного отдыха		4	4
6.5	Мой любимый вид спорта		1	1
	Итого	15	19	34

### **Ожидаемые результаты реализации Программы.**

#### ***Личностные результаты:***

- формирование здорового и безопасного образа жизни – отношения к здоровью как значимой ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения; снижающего и исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного и коммуникативного общения с окружающими;
- умение планировать и организовывать собственную жизнедеятельно

### **Литература**

1. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
2. Белоножкина О.В и др. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе. Издательство «Учитель», - 2007.
3. Здоровье детей: прил. газ. «Первое сентября». – 2003. - № 23. – С. 12 – 13.
4. А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры. М; Вако, 2007.-176с.- (Мозаика детского отдыха).
5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000. С. 44-53.
6. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Издательство «Учитель», - 2009
7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.
8. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака.- М.: «Вако», 2004.
9. Материалы Интернет <http://images.yandex.ru>.
10. Милейко В.Ф. Правила правильного питания // Педагогическое творчество. – 2009. - № 6.
11. Синягина Н.Ю., Богачёва Т.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности// Воспитание школьников. – 2009. - № 8.
12. Жерлицина О.Н. Ваше здоровье в ваших руках //Классный руководитель. – 2007. - № 1.