АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 ИМ. И.Д. ШУГАИБОВА»
367904, Республика Дагестан, г. Махачкала, пос Н.Тарки, ул Морфлотная, 5, e-mail: ege201860@yandex.ru
ОГРН 1180571009123, ИНН/КПП 0572021791/057201001, ОКПО 3206588

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
_____Абдуллабекова А.Э.
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ №60 им. И.Д. Шугаибова»
_____Ахмедов И.Я.
Пр.№55/02-П от «31» августа 2022 г.

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

для 7 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель учитель биологии
Исмаилова Д. М.

Махачкала 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1.Федерального закона от 17.12.2010 № 1897 «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

3.Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

5.Основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ №60 им. И.Д. Шугаибова».

6. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Место курса в плане внеурочной деятельности: Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровый образ жизни» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Основными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» являются предметные и метапредметные результаты (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения
- Владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций,
- Умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия,
- Умечие действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок,
- Умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм
- Способность ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель,
- Умение осуществлять планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности,

- Умение ставить вопрос к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме,
- Умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события,
- Умение задавать вопрос, корректно вести диалог,
- Умение работать в коллективе,
- Умение искать и находить компромиссы,
- Владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, энциклопедиями, интернетом,
- Способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое,
- Умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии аудио- видеозаписи, Интернет,
- Умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях,
- Умение позитивно относиться к своему здоровью,
- Владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.
- Умение применять правила личной гигиен, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности,
- Владение навыками оказания первой медицинской помощи,
- Владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения,
- Умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга,
- Умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа).

Здоровье и здоровый образ жизни. Три группы определений слова «здоровье». Что необходимо делать, чтобы сохранить или не разрушить свое здоровье.

Правила личной гигиены. Оптимальное сочетание физического и умственного труда.

Правильное питание. Закаливания и занятия физкультурой. Правильное чередование труда и активного отдыха. Полноценный здоровый сон.

Физическая активность и здоровье. Виды физической активности. Сущность здоровья. Участники Параолимпийских игр.

Как познать себя. Собственная индивидуальность. Я-концепция: реальная и идеальная.

Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)

«Природа – источник здоровья». Полноценное питание, солнце, воздух, вода, труд и отдых. Воздушные ванны, аутогенные тренировки на природе, загар.

Питание - необходимое условие для жизни человека. Строение органов пищеварения человека. Разнообразие продуктов питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.

Витамины и минеральные вещества. Полезные продукты. Овощи. Фрукты.

Здоровая пища для всей семьи. Что разрушает здоровье, что укрепляет. «МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ». Заповеди правильного питания.

Секреты здорового питания. Рацион питания. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Кулинарная эстафета».

Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)

Домашняя аптечка. Комплектование домашней аптечки.

Береги зрение смолоду. Значение зрения. Строение глаза. Причины нарушения зрения. Первая помощь при повреждении глаза. Гигиена зрения. Тренировка зрения.

Сотовый телефон – плюсы и минусы. Контроль. Полезные функции. Безопасность. Повод для общения. Интернет. Ответственность. Ограничения для реального общения. Зависимость. Вред здоровью.

Отдых для здоровья. Активный отдых. Пикник. Отдых на море. Рыбалка.

Прогулка в лесу. Активные игры на свежем воздухе.

Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни».

Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»

Делу время, потехе час. Правильное распределение своего времени. Определение времени без часов.

Мой внешний вид – залог здоровья. Значение слова «неряха». Назначение одежды и обуви. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Что такое дружба? Как дружить в школе? Понятие «дружба». Что важно для дружбы. Взаимопонимание. Взаимопомощь.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. История возникновения спорта. Виды спорта.

Почему нужно чистить зубы. Зачем нужны зубы и как они устроены. Что такое кариес. История ухода за зубами. Правила ухода за зубами. Какую пасту лучше использовать.

«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект

Разговор с правильном питании - Вкусные и полезные вкусности. Творческий проект «Советы Хозяюшки»

«Мы не дружим с сухомяткой». Понятие «сухомятка», её отрицательное воздействие на организм человека. Формула правильного питания.

Лекарственные растения – наши помощники. История применения лекарственных растений. Виды и польза.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)

Вредные привычки и их профилактика. Понятие «вредная привычка». Курение. Позитивные изменения при отказе от курения. Алкоголь. Причины алкоголизма и его последствия. Профилактика подросткового алкоголизма. Наркомания.

Я и опасность. Электрические приборы. Отравление. Аллергия. «Невидимая и неслышимая опасность».

«Мы и улица». ПДД. Правила поведения на железной дороге, в общественных местах.

Мир моих увлечений. Коллекционирование. Настольные игры. Рукоделие. Чтение. Спорт. Компьютерные игры.

Школа и моё настроение. Влияние собственного настроения на окружающих. Как поднять себе настроение.

Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Опасности летом. Травматизм. Обезвоживание организма. Перегрев. Укусы насекомых. Кишечные инфекции. Опасные растения.

«Не зная броду, не суйся в воду». Водоёмы. Надувные игрушки для плавания.

«Пишем книгу рекордов». Книга рекордов Гиннесса. Как достичь выдающихся успехов.

«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа)				
СЕНТЯБРЬ				
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	03.09.22	
2.	Правила личной гигиены	1	10.09.22	
3.	Физическая активность и здоровье	1	17.09.22	
4.	Как познать себя	1	24.09.22	
Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)				
ОКТЯБРЬ				
5.	«Природа- источник здоровья»	1	1.10.22	
6.	Питание -необходимое условче для жизни человека	1	8.10.22	
7.	Витамины и минеральные вещества	1	15.10.22	
8.	Здоровая пища для всей семьи	1	22.10.22	
9.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	29.10.22	

НОЯБРЬ				
10.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	12.11.22	
Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)				
11.	Домашняя аптечка	1	19.11.22	
12.	Береги зрение смолоду	1	26.11.22	
ДЕКАБРЬ				
13.	Сотовый телефон – плюсы и минусы	1	3.12.22	
14.	Отдых для здоровья	1	10.12.22	
15.	Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»	1	17.12.22	
Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)				
16.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»	1	24.12.22	
ЯНВАРЬ				
17.	Делу время, потехе час.	1	7.01.23	
18.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	14.01.23	
19.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	21.01.23	
Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)				

20.	Чтоб болезней не боять:я, надо спортом заниматься	1	28.01.23	
ФЕВРАЛЬ				
21.	Почему нужно чистить зубы	1	4.02.23	
22.	«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект	1	11.02.23	
23.	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусности. Творческий проект «Советы Хозяюшки»	1	18.02.23	
24.	«Мы не дружим с сухомяткой»	1	25.02.23	
МАРТ				
25.	Лекарственные растения – наши помощники	1	4.03.23	
Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)				
26.	Вредные привычки и их профилактика	1	11.03.23	
27.	Я и опасность.	1	18.03.23	
АПРЕЛЬ				
28.	«Мы и улица»	1	01.04.23	
29.	Мир моих увлечений	1	08.04.23	
30.	Школа и моё настроение	1	15.04.23	

Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)				
31.	Опасности летом	1	22.04.23	
32.	«Не зная броду, не суйся в воду»	1	29.04.23	
МАЙ				
33.	«Пишем книгу рекордов»	1	6.05.23	
34.	«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект	1	13. 05.23	
Итого по программе: 34 часа Выполнено:				

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование: ноутбук, проектор, интерактивная доска, схемы, таблицы.

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.