|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕНО»ДиректорМБОУ «Грачевская СОШ имени С.Ф. Лиховидова»Боковского районаПриказ № 98 от 28.08.2023\_\_\_\_\_\_\_\_/Порунова Н.М./ |

 МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

5 класс

Количество часов – 33

Учитель – Вахнина Надежда Викторовна

Программа разработана на основе ФГОС основного общего образования

Боковский район

Х. Грачев

Программа курса внеурочной деятельности оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

Рабочая программа предусматривает занятия 1 час в неделю.

**Целевая аудитория:** 13 – 14 лет.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные умения*,*** соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования:

* раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
* проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
* знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
* влияние факторов риска на здоровье человека;
* описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
* прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
* приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
* аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
* обеспечивать уход за телом и жилищем ;
* взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
* находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
* презентовать результаты собственной деятельности.

**Метапредметные умения**

* 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 умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные умения:**

* Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Раздел 2 . Содержание программы**

**Виды деятельности учащихся:**

* игровая;
* познавательная;
* проблемно-ценностное общение;
* досугово-развлекательная.

**Формы работы:**

* Групповая работа: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии.
* Фронтальная работа: беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал.
* Индивидуальная работа: ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Раздел 1. Введение (1ч)**

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

**Раздел 2. Здоровый образ жизни (5ч)**

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

**Раздел 3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)**

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

**Раздел 4. Рациональное питание (6ч)**

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

**Раздел 5. Движение – это жизнь (7ч)**

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

**Раздел 6. Виды травм и первая медицинская помощь (5ч)**

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

**Раздел 7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (2ч)**

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

**Раздел 8. Чистота – залог здоровья (6ч)**

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

**Раздел 3. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Дата |
| **Введение (1ч)** |
| 1. | Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье | 1  | 07.09 |
| **Здоровый образ жизни (5ч** |
| 2. | Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”) | 1 | 14.09 |
| 3. | Вредные привычки ,причины их формирования. | 1 | 21.09 |
| 4. | Курение и его вредное влияние на организм. | 1 | 28.09 |
| 5. | Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь. | 1 | 05.10 |
| 6. | Акция “Скажи наркотикам - НЕТ” |  | 12.10 |
| **Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)** |
| 7. | Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. | 1 | 19.10 |
| 8. | Закаливание водой и солнцем. | 1 | 26.10 |
| 9. | Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | 1 |  09.11 |
| **Рациональное питание (6ч)** |
| 10. | Понятие рационального питания и его значение. | 1 |  16.11 |
| 11. | Режим питания. | 1 | 23.11 |
| 12. | Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания. | 1 | 30.11 |
| 13. | Правильное приготовление пищи. | 1 | 07.12 |
| 14. | Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил. | 1 | 14.12 |
| 15. | Кулинарные посиделки. | 1 | 21.12 |
| **Движение – это жизнь (7ч)**  |
| 16. | Роль физических упражнений. | 1 | 28.12 |
| 17. | Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. | 1 | 11.01 |
| 18. | Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте. | 1 | 18.01 |
| 19. | Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. | 1 | 25.01 |
| 20. | Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. | 1 | 01.02 |
| 21. | Туризм развивает твоё тело и душу. | 1 | 08.02 |
| 22. | Правила поведения в природе. | 1 | 15.02 |
| **Виды травм и первая медицинская помощь (5ч)** |
| 23. | Что такое первая доврачебная помощь и какова её роль. | 1 | 22.02 |
| 24. | Ушибы, ожоги: твои действия. | 1 | 29.02 |
| 25. | Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. | 1 | 07.03 |
| 26. | Виды кровотечений и первая помощь при них. | 1 | 14.03 |
| 27. | Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить. | 1 | 21.03 |
| **Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (2ч)** |
| 28. | Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. | 1 | 04.04 |
| 29. | Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. | 1 | 11.04 |
| **Чистота - залог здоровья (4ч)** |
| 30. | Соблюдай чистоту жилища. | 1 | 18.04 |
| 31. | Гигиена одежды и обуви. | 1 | 20.04 |
| 32. | В чистом теле - здоровый дух. | 1 | 02.05 |
| 33. | Ядовитые грибы, растения, животные | 1 | 23.05 |