|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор  МБОУ «Грачевская СОШ имени С.Ф. Лиховидова»  Боковского района  Приказ № 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 |