Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Школа здоровья»- 5-7 классы

основного общего образования

Количество часов – 5 кл- 35, 6 кл- 35, 7 кл-35

Учитель Матвиенко Любовь Николаевна

Программа разработана на основе авторской программы

под редакцией Л.А.Обуховой «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» 3 издание, Москва. «Вако» 2012 год

**Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

**« Школа здоровья»**

**Должны знать и уметь после освоения программы**:

* + свой режим, значение режима дня для здоровья;
  + средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
  + правила безопасного поведения;
  + правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
  + как вести себя в минуту опасности;
  + механизмы и способы поддержания здоровья;
  + состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
  + стремиться к физическому совершенству;
  + уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
  + относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
  + учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
  + вести здоровый образ жизни;
  + отличать полезные привычки от вредных.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Школа здоровья»**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» заключается в том, что полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни дети смогут применить в жизни.

Реализация программы также позволит привлечь как можно больше молодежи и общественности к здоровому образу жизни. Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к асоциальному образу жизни и организацию социальной среды ребенка, обеспечивающей его безопасность.

В рамках данной программы планируется получить **следующий результат**:

1. Все участники программы получают необходимые знания по профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни.

2. Данная программа даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от вредных привычек.

3. Укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков.

4. Обучающиеся получат знания в области валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.  
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Школа здоровья » с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа внеурочной программы «Школа здоровья » составлена для учащихся 5,6,7 классов. Реализация программы осуществляется на занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

**Основополагающими принципами** построения программы «Школа здоровья» являются:

- доступность;

- практико-ориентированность;

- метапредметность.

**Основные направления:**

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1. *Диагностическое направление.*
2. *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

1. *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

1. *Просветительское направление.*
2. *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

*6) Физкультурно-оздоровительное направление.*

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Методы и приемы, используемые при изучении программы:**

1. Активные методы обучения:

* ролевые игры;
* деловые игры;
* дискуссии;
* ток-шоу;
* анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

**Формы проведения занятий**:

* индивидуальная работа;
* работа в паре;
* групповая работа;
* коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни. Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | ТЕМА УРОКА | Кол-во  часов |
| 1. | 06.09 | Путешествие в страну здоровье | 1 |
| 2. | 13.09 | Правильное питание-залог здоровья | 1 |
| 3. | 20.09 | Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты. | 1 |
| 4. | 27.09 | Гигиена зрения | 1 |
| 5. | 04.10 | Уход за кожей лица, рук, ног. Уход за ногтями. | 1 |
| 6. | 11.10 | Организация учебного труда. Гиподинамия. | 1 |
| 7. | 18.10 | Как выглядят люди? | 1 |
| 8. | 25.10 | Каково строения тела? | 1 |
| 9. | 01.11 | Зачем человеку нервы? | 1 |
| 10. | 15.11 | Как кровь защищает нас от болезней? | 1 |
| 11. | 22.11 | Как работает сердце? | 1 |
| 12. | 29.11 | Зачем человеку кожа? | 1 |
| 13. | 06.12 | Как организм очищается? | 1 |
| 14. | 13.12 | Что происходит внутри уха? | 1 |
| 15. | 20.12 | Почему мы ощущаем вкус еды? | 1 |
| 16. | 27.12 | Три сестрички - вредные привычки. | 1 |
| 17. | 10.01 | Первая помощь при отравлениях. | 1 |
| 18. | 17.01 | Как вылечить простуду без лекарств. | 1 |
| 19. | 24.01 | Удивительное путешествие в город полезных напитков. | 1 |
| 20. | 31.01 | Зеленая аптека. | 1 |
| 21. | 07.02 | Виды кровотечений и оказание первой помощи. | 1 |
| 22. | 14.02 | Солнце, воздух, вода и здоровье человека. | 1 |
| 23. | 21.02 | Перегрев на солнце. Первая помощь. | 1 |
| 24 | 28.02 | Приемы закаливание организма. | 1 |
| 25. | 14.03 | Инфекционные болезни. | 1 |
| 26. | 21.03 | Предвидение опасной ситуации. | 1 |
| 27. | 04.04 | Природа и безопасность. Ядовитые растения. | 1 |
| 28. | 11.04 | Что происходит в легких? | 1 |
| 29. | 18.04 | Зачем человеку скелет? | 1 |
| 30. | 25.04 | Как сохранить правильную осанку? | 1 |
| 31. | 16.05 | Правила безопасного поведения на воде? | 1 |
| 32. | 23.05 | Экология и здоровье | 1 |
| 33. | 30.05 | Профилактика гриппа ОРВИ | 1 |
| 34. | 24.05 | Телевизор и здоровье | 1 |
| 35. | 31.05 | Компьютер: друг или враг? | 1 |

Тематическое планирование 6-7 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1. | 06.09 | **Что такое ЗОЖ?** | 1 |
| 2. | 13.09 | **Режим дня** | 1 |
| 3. | 20.09 | **Сон и здоровье** | 1 |
| 4. | 27.09 | **Рациональное питание – залог здоровья** | 1 |
| 5. | 04.10 | **Витамины – наши друзья** | 1 |
| 6. | 11.10 | **Зачем человеку скелет?** | 1 |
| 7. | 18.10 | **Гигиена тела** | 1 |
| 8. | 25.10 | **Болезни грязных рук** | 1 |
| 9. | 01.11 | **Гигиена полости рта** | 1 |
| 10. | 15.11 | **Профилактика инфекционных заболеваний** | 1 |
| 11. | 22.11 | **Эти вредные привычки** | 1 |
| 12. | 29.11 | **Суд над сигаретой** | 1 |
| 13. | 06.12 | **Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)** | 1 |
| 14. | 13.12 | **Человек и медицина** | 1 |
| 15. | 20.12 | **Физкультминутки и гимнастика** | 1 |
| 16. | 27.12 | **Закаливание в домашних условиях** | 1 |
| 17. | 10.01 | **Мышление и здоровье** | 1 |
| 18. | 17.01 | **Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.** | 1 |
| 19. | 24.01 | **Профилактика гриппа и ОРВИ.** | 1 |
| 20 | 31.01 | **Лекарственная аптека** | 1 |
| 21. | 07.02 | **Экология и человек** | 1 |
| 22. | 14.02 | **Компьютер: друг или враг?** | 1 |
| 23. | 21.02 | **Телевизор и здоровье** | 1 |
| 24. | 28.02 | **Просмотр презентации о вреде табакокурения** | 1 |
| 25. | 14.03 | **«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»** | 1 |
| 26. | 21.03 | Зачем человеку нервы? | 1 |
| 27. | 04.04 | Подростковая среда и наркотики | 1 |
| 28. | 11.04 | Похититель рассудка | 1 |
| 29. | 18.04 | Переутомление : причины и профилактика | 1 |
| 30. | 25.04 | Стресс и его влияние на здоровье | 1 |
| 31. | 16.05 | Как организм очищается? | 1 |
| 32. | 23.05 | Что происходит в легких? | 1 |
| 33. | 30.05 | Как кровь защищает нас от болезней? | 1 |
| 34. | 24.05 | Какие существуют органы чувств? | 1 |
| 35. | 31.05 | Отдых летом | 1 |