

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГИМНАЗИЯ № 1 ИМЕНИ Н.И. ФЕРАПОНТОВА ГОРОДА НОВОКУЙБИШЕВСКА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБИШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

(ГБОУ гим.№ 1 г. Новокуйбышевска)

назв. «РАССМОТРЕНО» на заседании МО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2018г. Руководитель лаборатории <u>В.В. Барина</u>	«СОГЛАСОВАНО» заместителем директора по ВР « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2018г. <u>Н.А. Чеснокова</u>	«УТВЕРЖДЕНО» приказом директора ГБОУ гимназии №1 от « <u>3</u> » <u>сентября</u> 2018г. № <u>355-09</u> Директор ГБОУ гимназия №1 <u>Л.Г. Слепцова</u>
---	--	--

**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности**  
**«ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»**  
**для обучающихся 5 - 8 классов**  
направление: социальное

**Составитель:**  
Чеснокова Н.А.,  
Заместитель директора по ВР ГБОУ гимназии №1 г. Новокуйбышевска

## **1. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## 2. Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Азбука здоровья» построена в соответствии с **принципами:**

научная обоснованность и практическая целесообразность;

возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации;

модульность программы;

практическая целесообразность

динамическое развитие и системность;

вовлеченность семьи и реализацию программы

**Формы работы:**

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

**Методы:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

Проблемный

Частично-поисковый

Объяснительно-иллюстративный

### Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

### 3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество уроков		
		Всего	Теория	Практика
<b>5 класс</b>				
1	Введение.	1	1	
2	Понятие о здоровье.	1	1	
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1		1
4	Режим дня. Активный отдых.	1		1
5	Движение- это жизнь!	1	1	
6	Антропометрические показатели.	1		1
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1	1	
8	Полезные и вредные традиции питания.	1	1	
9	Способы хранения пищевых продуктов.	1	1	
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1		1
11	Кишечные инфекции.	1	1	
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1		1
13	Органы дыхания и их гигиена.	1	1	
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	1		1
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	1	1	

16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1		1
17	Прививки-профилактические меры.	1	1	
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1		1
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1		1
20	Гигиенические правила сохранения зрения.	1		1
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	1		1
22	Возрастные особенности скелета и мышц,	1	1	
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1		1
24	Кровяное давление. Частота пульса.	1		1
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	1	
26	Характер человека Типы темпераментов.	1		1
27	Полезные и вредные привычки.	1	1	
28	Влияние алкоголя на здоровье.	1	1	
29	Табак-человеку враг!	1	1	
30, 31	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	2	1	
32	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.	1	1	
33	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	1	1	
34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	1		1
<b>6 класс</b>				
1, 2	Рациональное питание.	2	1	1
3	А началось всё с сухомытки.	1	1	
4	Профилактика гастритов.	1	1	
5, 6	Не все полезно, что в рот полезло.	2		1
7	Наш холодильник: проведём ревизию.	1		1
8	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	1	
9, 10	Витамины и витаминки.	2	1	1
11, 12	Курить – здоровью вредить.	2	1	1
13, 14	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	2	1	1

15, 16	Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!»	2	1	1
17	Я умею выбирать.	1	1	
18	Наше здоровье.	1	1	
19, 20	Что такое экология? Экология души.	2	1	1
21	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1	1	
22, 23	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	2	1	1
24	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	1	
25	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	1	
26, 27	Умей себя вести. Уроки этикета.	2	1	1
28	Как вести себя в общественных местах.	1	1	
29	Умейте дарить подарки.	1		1
30, 31	Умеешь ли ты дружить?	2	1	
32	Дружбой дорожить умейте.	1	1	
33	Мама – слово-то какое!	1	1	
34	Моя семья. Традиции моей семьи.	1		1
35	Наедине с собой.	1	1	
36, 37	Законы нашей жизни.	2		1
38, 39	Правила нашего коллектива.	2	1	1
40, 41	Что такое конфликт.	2	1	1
42, 43	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	2	1	1
44	Ваше поведение – это ваше всё!	1	1	
45, 46	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	1	1
47, 48	Чем заняться после школы?	2	1	1
49, 50	Умеем ли мы правильно питаться?	2	1	1
51, 52	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	2	1	1
53, 54	Традиции питания в разных странах.	2	1	1
55, 56	Национальные кухни разных народов.	2	1	1
57, 58	Пищевые риски. Биодобавки.	2	1	1
59, 60	Продукты, опасные для здоровья.	2	1	1



61, 62	Правила хранения продуктов и готовых блюд.	2		2
63, 64	Режим питания.	2		2
65, 66	Правила поведения за столом.	2		2
67, 68	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	2		2
<b>7 класс</b>				
1, 2	Где чистота, там здоровье!	2	1	1
3, 4	Болезни, передаваемые через пищу.	2		2
5, 6	Элементы жизни.	2	1	1
7, 8	Телевидение ваш друг?	2	1	1
9, 10	Интернет в нашей жизни.	2	1	1
11, 12	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2		2
13, 14	Мир моих увлечений.	2	1	1
15, 16	На вкус и цвет товарищи есть?	2	1	1
17, 18	О друзьях и дружбе.	2	1	1
19, 20	Шалость или проступок.	2	1	1
21, 22	Совесьть – это категория нравственная.	2	2	
23, 24	Уголовная ответственность.	2		2
25, 26	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	2		2
27, 28	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	2		2
29, 30	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	2		2
31, 32	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	2		2
33, 34	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	2		2
35, 36	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	2	1	1
37, 38	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	2		2
39, 40	Как закаляться. Обтирание и обливание.	2		2
41, 42	Моё здоровье – в моих руках.	2	1	1

43, 44	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.	2	1	1
45, 46	Построение режима дня учащихся	2		2
47, 48	Компьютер и здоровье.	2		2
49, 50	Основные правила техники безопасности при работе на компьютере.	2		2
51, 52	Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.	2		2
53, 54	О спорт, ты жизнь!	2		2
55, 56	Курение – вред для здоровья	2		2
57, 58	Алкоголизм. Умей сказать «Нет!»	2		2
59, 60	Причины и последствия употребления ПАВ	2		2
61, 62	Проект «Мое здоровье»	2		2
63, 64	Конкурс фотографий «Здоровый образ жизни»	2		2
65, 66	Самооценка «Мое здоровье»	2		2
67, 68	Проведение школьной акции «Я выбираю здоровье!»	2		2
<b>8 класс</b>				
1	Курить – здоровью вредить!	1	1	
2	Влияние табакокурения (активного и пассивного) на репродуктивные функции человека.	1		1
3	Курение и социальная адаптация личности.	1	1	
4	Способы отказа от пробы сигарет.	1		1
5	Курение и экология квартиры.	1		1
6	Конкурс антирекламы табака.	1		1
7	Алкоголизм – чума 21 века	1	1	
8	Слабые алкогольные напитки. Вред для организма	1	1	
9	Пивной алкоголизм	1	1	
10	Механизм формирования алкогольной зависимости.	1	1	
11	Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма	1	1	

12	Последствия эпизодического приема алкоголя.	1	1	
13	Негативное влияние алкоголя на растущий организм.	2		2
14	Антиреклама алкоголя			
15	Мой выбор: Отказ от приема алкоголя.	1		1
16	Последствия употребления ПАВ	1		1
17	Сопrotивление рекламе ПАВ	1		1
18	Инфографика «Безвредных сигарет, наркотиков не бывает	1		1
19	Наркотики и их влияние на организм.	1	1	
20	Негативное влияние наркотиков на растущий организм. Мой выбор: Противодействие сомнительным предложениям	1	1	
21	Конкурс антирекламы наркотиков.	1		1
22	Механизм формирования зависимости к наркотикам.	1	1	
23	Биологические последствия приема наркотиков.	1	1	
24	Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности.	1	1	
25	СПИД и ВИЧ	1	1	
26	Заболевания, распространенные у наркоманов	1	1	
27	Наркотики и СПИД: миф или реальность	1	1	
28	Слабые наркотики. Вред для здоровья организма	1	1	
29	Пути воздействия наркотиков на потомство.	1	1	
30, 31	Альтернатива вредным привычкам	2		2
32	Проведение школьной акции «Я выбираю здоровье!»	1		1
33	Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам.	1		1
34	Как психологически подготовиться к экзаменам	1		1

