

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №14»
Медведникова Н.А.
Приказ №315 от 29.08.2024



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 781BEC00B6B0B78741778A8ABF1924D6
Владелец: Медведникова Наталья Александровна
Действителен с 10.11.2023 до 10.02.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здоровье»

для обучающихся 5-9 классов

**на уровень основного общего образования муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №14»**

**г. Набережные Челны
2024**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровье» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов):

- относиться к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- относиться к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- относиться к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Содержание программы внеурочной деятельности 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг-командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания. Режим дня. Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки. «Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут» составление безопасного маршрута от дома до школы. Обсуждение маршрута. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна. Доклады учащихся о гигиене. Кожа - зеркало здоровья. Самый большой орган _ кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты». Дышим полной грудью Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика. Акция против вредных привычек. «Витамины» Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты,

		ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности. Викторина. Наш защитник иммунитет Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Круглый стол, конкурс рисунков. Вот, ребята, йод и вата!.. Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи. По ту сторону микроскопа Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки. Чище, краше, лучше! Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу. Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе. Зимние забавы. Посещение катка Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция. «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Конкурс плакатов «Я выбираю жизнь» - круглый стол Мир глазами детей-акции, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой Победы. Спортивные игры.
--	--	---

Содержание программы внеурочной деятельности 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Мой характер. Особенности. Характер и взаимоотношения. Диагностика, беседы, дискуссии, круглые столы Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мой режим. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о правильном питании. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Влияние компьютера на организм. Умею ли я отдыхать. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт» «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки

		«Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры.
2	«В гармонии с окружающим миром»	«Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом.Дерево.Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии

Содержание программы внеурочной деятельности 7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Я подросток. Трудности взросления. «Я тебя понимаю». Я и родители. Я и друзья. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Особенности здоровья подростков. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт» «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры.
2	«В гармонии с окружающим миром»	«Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом.Дерево.Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

Содержание программы внеурочной деятельности 8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Что я умею. Мои способности и мои желания. Как подготовиться к выбору. Выбираю свой путь. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет. Перемена.

		Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры.
	«В гармонии с окружающим миром»	«Мой дом – планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом.Дерево.Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии

Содержание программы внеурочной деятельности

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Трудности выбора. Моя профессия. Мои качества. Мои желания и возможности. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Спортивные мероприятия Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Имунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры.
2	«В гармонии с окружающим миром»	«Мой дом – планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом.Дерево.Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии

Планируемые результаты освоения программы курса

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные универсальные учебные действия: у обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные универсальные учебные действия. Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
 - принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
 - осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
 - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
 - осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
 - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
 - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - учитывать мнения партнеров по команде;
 - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
 - контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
 - осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
 - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
 - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
 - учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности (по модулям)
5 класс

№	Тема занятия	Всего часов, 1 час в неделю	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Законы здоровья	34	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://videouroki.net/blog/vidieourok-po-biologhii-zdorovyi-obraz-zhizni-dlia-polnotsiennoi-zhizni.html?amp&amp&amp&?login=ok
	Итого 34 часа	34		

6 класс

№	Тема занятия	Всего часов, 1 час в неделю	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Законы здоровья	30	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://videouroki.net/blog/vidieourok-po-biologhii-zdorovyi-obraz-zhizni-dlia-polnotsiennoi-zhizni.html?amp&amp&am p&?login=ok
2	В гармонии с окружающим миром	4	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5920/start/77906/
	Итого	34		

7 класс

№	Тема занятия	Всего часов, 1 час в неделю	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Законы здоровья	30	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://videouroki.net/blog/vidieourok-po-biologhii-zdorovyi-obraz-zhizni-dlia-polnotsiennoi-zhizni.html?amp&amp&am p&?login=ok

2	В гармонии с окружающим миром	4	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5920/start/77906/
	Итого	34		

8 класс

№	Тема занятия	Всего часов, 1 час в неделю	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Законы здоровья	30	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://videouroki.net/blog/vidieourok-po-biologhii-zdorovyi-obraz-zhizni-dlia-polnotsiennoi-zhizni.html?amp&amp&amp&login=ok
2	В гармонии с окружающим миром	4	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5920/start/77906/
	Итого	34		

9 класс

№	Тема занятия	Всего часов, 1 час в неделю	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Законы здоровья	30	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://videouroki.net/blog/vidieourok-po-biologhii-zdorovyi-obraz-zhizni-dlia-polnotsiennoi-zhizni.html?amp&amp&amp&login=ok
2.	В гармонии с окружающим миром	3	Беседа, дискуссия, демонстрация, работа в парах, игра, викторина, презентация, экскурсии	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5920/start/77906/

	Итого	33		
--	--------------	-----------	--	--

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Медведникова Н.А.		 Подписано 11.12.2024 - 10:18	-