

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Сидоровка муниципального района Сергиевский
Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Сидоровка)

Рассмотрена и
рекомендована
к утверждению методическим
объединением учителей
Протокол № 1
от 31.08.2021 года
_____/Баканова Н.В./

Проверено:
ответственный за учебную
работу /Власов А.О./
от 31.08.2021 года

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Сидоровка
_____/Воропаева О.Г./
Приказ № 241 - од
от 31.08.2021 года

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

На уровень основного общего образования

Количество часов – 34
(7кл – 34 ч.)

Срок реализации- 1 лет

Составитель: учитель начальных классов
Юртаева Н.А.

Приложение к ООП ООО

1. Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Выпускник должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

2. Содержание программы

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

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.).

3. Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Рациональное питание.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
2	А началось всё с сухомытки.	1	
3	Профилактика гастритов.	1	
4	Не все полезно, что в рот полезло.	1	
5	Наш холодильник: проведём ревизию.	1	
6	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	
7	Витамины и витамишки.	1	
8	Курить – здоровью вредить.	1	Применение видов деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа
9	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	
10	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	1	
11	Я умею выбирать.	1	

12	Наше здоровье.	1	с научно-популярной литературой, разбор и сравнение материала по нескольким источникам, что позволит обучающимся приобретать опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации для решения поставленных задач.
13	Что такое экология? Экология души.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха)
14	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1	
15	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	1	
16	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	
17	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха).
18	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	
19	Как вести себя в общественных местах.	1	
20	Умейте дарить подарки.	1	

21	Умеешь ли ты дружить?	1	
22	Дружбой дорожить умеете.	1	
23	Мама – слово-то какое!	1	
24	Моя семья. Традиции моей семьи.	1	
25	Наедине с собой.	1	Применение видов деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, разбор и сравнение материала по нескольким источникам, что позволит обучающимся приобретать опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации для решения поставленных задач.
26	Законы нашей жизни.	1	
27	Правила нашего коллектива.	1	
28	Что такое конфликт.	1	
29	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	Применение видов деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, разбор и сравнение материала по нескольким источникам, что позволит обучающимся приобретать опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации для решения поставленных задач.
30	Ваше поведение – это ваше всё!	1	
31-32	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках.
33-34	Чем заняться после школы?	2	
	Итого:	34	