

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
г. Кемерово

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
методического совета школы,
протокол № 1,
от «28» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор  /Дятлова Е.В./
Приказ № 140
от «29» августа 2019г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 5-9 классы.

Составитель: **Быкова Ю.Н.**
учитель немецкого языка
МБОУ СОШ № 10

Кемерово
2019

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» предназначена для обучающихся 5- 9 классов.

Основная цель предлагаемой программы – научить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться укреплять свое здоровье, применяя знания и умения.

1 год обучения – 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю;

2 год обучения – 6 класс, 34 часа, 1 час в неделю;

3 год обучения – 7 класс, 34 часа, 1 час в неделю;

4 год обучения – 8 класс, 34 часа, 1 час в неделю;

5 год обучения – 9 класс, 34 часа, 1 раз в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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, поддерживать других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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 занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы.

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

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: 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 увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

В ходе реализации программы у обучающихся развиваются такие качества личности как смелость, выдержка, взаимопомощь, творчество, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Обучающиеся проникаются интересом к окружающему миру, расширят знания и навыки по гигиенической и физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс.

Наши верные друзья (8 часов). Вода, вода и солнце. Роль природных факторов в жизни человека. Правила личной гигиены. Забота и уход за организмом. Режим дня. Утренняя зарядка.

ОБЖ в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 часов). Как вести себя, если остался дома один. Поведение в школе, в общественном месте. Безопасное обращение с электроприборами. Полезные и ядовитые растения.

Оздоровительные мероприятия (12 часов). Гимнастические комплексы и упражнения. Упражнения на релаксацию. Профилактика близорукости, нарушения осанки. Правильное дыхание. Закаливание.

Обобщающий урок (1 час) . Обобщение знаний о здоровом образе жизни. Праздник.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	«Наши верные друзья»	8	3	5
2.	Основы безопасности жизнедеятельности - общественные места - безопасность дома - природа и безопасность	4 4 5	3 2 2	1 2 3
3.	Оздоровительные мероприятия	12	5	7
4.	Обобщающий урок	1	-	1
	Итого:	34	15	19

6 класс.

Здоровый образ жизни (7 часов). Что такое здоровье? Выявление причин наших болезней. Как защититься от болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.

Домашняя аптека (4 часа). Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав. Составление гербария «Зеленая аптека».

Полезные и вредные привычки (3 часа). Полезные и вредные привычки. Профилактика абиотических привычек.

Оздоровительные мероприятия (7 часов). Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной

осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.

Основы безопасного поведения (8 часов). Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.

Оказание первой помощи (4 часа). Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.

Обобщающий урок (1 час). Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения в форме Праздника здоровья.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Здоровый образ жизни	7	2	5
2.	Домашняя аптека	4	2	2
3.	Полезные и вредные привычки	3	2	1
4.	Оздоровительные мероприятия	7	1	6
5.	Основы безопасного поведения	8	4	4
6.	Оказание первой помощи	4	2	2
7.	Обобщающий урок	1	-	1
	Итого:	34	13	21

7 класс.

Безопасное поведение(6 часов). Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами.

Вредные привычки (6 часов).Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу (8 часов). Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.

Ребенок за компьютером (4 часа). Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.

Оздоровительные мероприятия (10 часов) Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки. Зимние игры: развлечения и опасность.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Безопасное поведение	6	3	3
2.	Вредные привычки	6	5	1
3.	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	8	3	5
4.	Ребенок за компьютером	4	2	2
5.	Оздоровительные мероприятия	10	3	7
	Итого:	34	16	18

8 класс.

Чистота и здоровье (8 часов). Личная гигиена. Уход за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена помещений. Закаливание. Правила закаливания. Чувства и поступки. Эмоции. Стресс.

Вредные привычки - злые волшебники (10 часов). Вред курения. Вред алкоголя. Вред наркотиков. Отказ от вредных привычек. Выбор здорового образа жизни.

Помоги себе сам (8 часов). Распорядок дня. Сбор в школу. Занятия после школы. Правила вежливого общения. Разговор по телефону. Поведение, которое радует родителей. Что такое дружба.

Оздоровительные мероприятия (7 часов). Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на релаксацию. Спорт для всей семьи – «Движение – это жизнь».

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Чистота и здоровье	8	3	5
2.	Вредные привычки - Злые волшебники	10	5	5
4.	Помоги себе сам	8	3	5
5.	Оздоровительные мероприятия	7	2	5
6.	День здоровья	1	-	1
	Итого:	34	13	21

Оценивая обучающихся в рамках программы «Будь здоров», учитель постоянно отслеживает процесс развития школьника, корректирует его стремление сохранять и укреплять свое здоровье, направляет на поисковую активность по расширению знаний и навыков по гигиенической и физической культуре.

Виды контроля при этом следующие:

- диагностическое тестирование;
- самостоятельная двигательная деятельность обучающихся на занятиях;
- игры – тренинги.

По завершении каждого года обучения проводится итоговое занятие в виде праздника Здоровья.

9 класс

День спорта. (2 часа). Участие в спортивном квесте.

Классный час «Внимание, дети!» (2 часа). Разговор о правилах дорожного движения.

День солидарности в борьбе с терроризмом. Классный час «Антитеррористическая безопасность» (2 часа). Разговор о терроризме как мировой проблеме. Понятие «террористическая угроза». Антитеррористическая безопасность.

Классный час «Правила поведения в городе» (2 часа). Сохранение собственной безопасности (профилактика энтеровирусных инфекций для населения, антитеррор, правила поведения близи водоёмов, Электробезопасность, «Против насилия и жестокости в средствах массовой информации и других средствах массовой коммуникации и т.д. Разговор о сохранение собственной безопасности.

Секреты здоровья. Классный час (2 часа). Разговор о гриппе, симптомах и профилактических действиях. Получение памяток.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Классный час (2 часа). Разговор о вредных привычках: курении, сквернословии, алкоголизме.

Безопасное поведение в быту. Классный час. (2 часа). Разговор о правилах личной безопасности дома.

Месячник «Мы выбираем жизнь» Классный час (2 часа.). За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Профилактика детского травматизма. Классный час (2 часа). Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты лучшие продукты. Очень вкусная еда,

но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.

Деловая игра «Формула здоровья» (2 часа). Деловая игра на тему здорового образа жизни.

Всероссийская антинаркотическая акция. Классный час (2 часа). Разговор о вреде наркотических средств и путях борьбы с наркотиками. Неравнодушное отношение каждого - залог успешной борьбы с распространением наркотических средств.

Классный час «Пивной алкоголизм». Беседа врача нарколога (2 часа). Разговор о вреде курения для здоровья.

Беседа по профилактике курения курительных смесей, злоупотребления наркотических и психотропных веществ. Классный час (2 часа). Разговор о вреде курения для здоровья. Курение это болезнь.

Спортивные соревнования между 9-ми классами (2 часа). Участие в спортивных соревнованиях между 9-ми классами по волейболу

Личная гигиена. Классный час. (2 часа). Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Правила пожарной безопасности. Классный час (2 часа). Что я расскажу младшему брату (сестренке) о пожаре? Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. Отравляющие ядовитые газы.

Равнение на олимпийцев. Классный час (2 часа). Разговор об олимпийских чемпионах.

3. Тематическое планирование 5 класс – 34 ч.

№ Темы	Тема занятия	Всего, час	Теория	Практика	Формы контроля
I	<i>Наши верные друзья.</i>	8			
	Вода в нашей жизни.		1		Игра
	«В гостях к Мойдодыра»			1	
	Забота и уход за организмом		1		
	Режим дня – основа жизни человека			1	Составление режима
	На зарядку становись!			1	Проведение зарядки
	Сон – лучшее лекарство		1		
	Экскурсия «В гости у осени»			1	Урок-экскурсия
	Обобщающий урок: «Викторина, наши верные друзья»			1	Урок - викторина
II	<i>Основы безопасности жизнедеятельности.</i>	13			
	Где можно играть?		1	1	Круглый стол
	Поведение в школе		1		
	Чтобы огонь не причинил вреда		1	1	Составление памятки
	Лесные ягоды		1	1	Сан.бюллетень
	Жители леса		1	1	Электронная презентация
	Ты один дома		1	1	Анкетирование
	Дидактические игры по теме «Внимание! Электроприборы!»		1	1	Урок-игра
III	<i>Оздоровительные мероприятия.</i>	12			
	Осанка – стройная спина		1	2	Элек. презентация, зарядка
	Глаза – главные помощники человека		1	2	Гимнастика для глаз, стенгазета
	Кто с закалкой дружит – никогда не тужит		1	2	Анкетирование, сан.бюллетень
	«Делай как я» комплекс упражнений для утренней гимнастики		1	2	Физ. упражнения, проведение групповой зарядки
IV	<i>Обобщающий урок.</i>	1			
	Путешествие в страну Здоровья	1	0,5	0,5	Игра

Тематическое планирование 6 класс – 34 ч.

№ Темы.	Тема занятия.	Всего, час.	Теория.	Практика.	Форма контроля
I	<i>Здоровый образ жизни.</i>	7			
	Здоровье – наш друг		1		
	Чистота – залог здоровья			2	Стенгазета,
	Почему мы болеем?		1		
	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу			2	Стихи, песни
	Режим дня – верный помощник нашего здоровья			1	Составление собственного режима дня
II	<i>Домашняя аптека.</i>	4			
	Домашняя аптечка		1	1	Составление перечня домашней аптеки
	Отравления лекарствами			1	Правила оказания помощи при отравлении
	Зеленая аптека		1		
III	<i>Полезные и вредные привычки.</i>	3			
	Почему вредные привычки называются вредными?		1	1	Реферат по теме.
	Как отучить себя от вредных привычек		1		
	<i>Оздоровительные мероприятия.</i>	7			
IV	Правильная осанка. Упражнения для профилактики			2	Элек.презентация, разработка комплекса упражнений
	Правильное дыхание			2	Дыхательная гимнастика, комплекс собственных дыхательных упражнений
	Укрепление иммунитета		1		
	Закаливание			2	Стенгазета
	Глаза – главные помощники человека			2	Реферат, гимнастика для глаз
V	<i>Основы безопасного поведения.</i>	8			
	Мы - пассажиры		1	1	Правила поведения в общественном транспорте
	Мягкие лапки, а в лапках царапки		1	1	Профилактические меры
	Безопасность при любой погоде		1	1	Стенгазета.
	Чтобы огонь не		1	1	Правила обращения

	причинил вреда				с электроприборами
VI	<i>Оказание первой помощи.</i>	4			
	Первая помощь при травмах			1	Практические занятия.
	Первая помощь при отравлении		1		
	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе			1	Практические занятия.
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак		1		
VII	<i>Обобщающий урок.</i>	1			
	Праздник Здоровья.	1		1	Викторина

Тематическое планирование 7 класс – 34 ч.

№ Темы	Тема занятия.	Всего, час.	Теория.	Практика.	Форма контроля.
I	<i>Безопасное поведение.</i>	6			
	Ответственное поведение		1		
	В окружении незнакомых людей			1	Памятка поведения в незнакомом месте
	Вода – наш друг			1	Стенгазета
	В лес за грибами		1		
	Чтобы огонь не причинил вреда			1	Правила обращения с огнем
	Обращение с электроприборами		1		
II	<i>Вредные привычки.</i>	6			
	Почему вредные привычки называются вредными				
	Как отучить себя от вредных привычек				
	Курить – здоровью вредить				
	Конкурс рисунков «Вредным привычкам – нет!»			1	Рисунки
III	<i>Я здоровье сберегу, сам себе я помогу</i>	8			
	Как сделать сон полезным			1	Список рекомендаций
	Ядовитые растения			1	Элек.презентация
	Как избежать отравлений				
	Одеваемся по погоде			1	Рисунки
	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит			1	Памятка
	Лето красное – для здоровья время прекрасное			1	Стенгазета
IV	<i>Ребенок за компьютером.</i>	4			
	Компьютер в жизни школьника		1	1	Элек.презентация
	Безопасность работы за компьютером		1		
	Сделай компьютер своим другом			1	Памятка
V	<i>Оздоровительные</i>	10			

	<i>мероприятия.</i>				
	Зимние игры и забавы. Игра «Снежная крепость»			1	Игра
	Упражнения для глаз при работе с компьютером		1	1	Памятка
	Комплекс упражнений для правильной осанки			1	Упражнения
	Подвижные игры			1	Игра
	Упражнения психофизической тренировки		1	1	Упражнения
	Укрепление иммунитета		1	1	Стенгазета
	Игра-соревнование «Веселые старты»			1	Игра

Тематическое планирование 8 класс – 34 ч.

№ Темы	Тема занятия	Всего, час	Теория	Практика	Форма контроля
I	<i>Чистота и здоровье.</i>	8			
	Откуда берутся грязнули		1		
	Улыбка – залог успеха и здоровья			1	Правила ухода за зубами.
	Чувства и поступки.			1	Тренинг
	Что такое эмоции?			1	Элек.презентация
	Стресс			1	Правила контроля за своими эмоциями
	Учимся находить причину и последствия событий			1	Тренинг
II	<i>Вредные привычки - злые волшебники.</i>	10			
	Злой волшебник – табак.		1	1	Памятка
	Как сказать НЕТ		1		
	Злой волшебник – алкоголь.			1	Памятка
	Алкоголь – сделай выбор		1		
	Злой волшебник – наркотик		1	1	Реферат
	Волевое поведение		1		
	Конкурс рисунков «О вреде злых волшебников»			1	Рисунки
	Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»			1	Тренинг
III	<i>Помоги себе сам.</i>	8			
	Организуя свой досуг		2	1	Элек.презентация.
	Что такое дружба		1	1	Правила.
	Как выбирать друзей			1	Памятка.
	Доставь родителям радость			1	Рисунки.
	Недобрые шутки и «нехорошие» слова			1	Правила борьбы со словами-«паразитами»
IV	<i>Оздоровительные мероприятия.</i>	7			
	Не боимся мы дождей и		1	1	Сан.бюллете

	осенних хмурых дней				нь.
	Доктор – активный отдых (комплекс упражнений)		1	1	Упражнения .
	Подвижные игры			1	Игры.
	Комплекс упражнений на релаксацию			1	Упражнения .
	Психофизические упражнения.			1	Упражнения .
V	<i>День здоровья.</i>	1			
	Игра-соревнование «Малая Спортландия»			1	Игра

Тематическое планирование 9 класс – 34 ч.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	День спорта.	2	-	2
2	Внимание, дети!	2	1	1
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Антитеррористическая безопасность».	2	1	1
4	Правила поведения в городе.	2	1	1
5	Секреты здоровья.	2	1	1
6	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	2	1	1
7	Безопасное поведение в быту.	2	1	1
8	Мы выбираем жизнь.	2	1	1
9	Профилактика детского травматизма.	2	1	1
10	Деловая игра «Формула здоровья».	2	-	2
11	Всероссийская антинаркотическая акция.	2	1	1
12	Пивной алкоголизм.	2	2	-
13	Беседа по профилактике курения курительных смесей, злоупотребления наркотических и психотропных веществ.	2	2	-
14	Спортивные соревнования между 9-ми классами.	2	-	2
15	Личная гигиена.	2	1	1
16	Правила пожарной безопасности.	2	1	1
17	Равнение на олимпийцев.	2	1	1
	Всего	34	16	18