

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Руководитель ШМО С.А. Трофимова
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Дудырина Е.В.
«28» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы здорового образа жизни»

Учебный год	<u>2025-2026</u>
Класс	<u>5</u>
Количество часов в год	<u>8</u>
Количество часов в неделю	<u>0,25</u>
Форма проведения	<u>лаборатория здоровья</u>

2025- 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Рабочей программы воспитания , приказ № 321 – ОД от 29.08.2025

ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Цель: Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни; приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе отводится 8 часов в год (осенние каникулы)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Тема/раздел	Формы организации занятий	Виды деятельности
1. Введение			
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	Комбинированный урок	Рассказ учителя о факторах, влияющих на здоровье
2. Рациональное питание			

2	Понятие рационального питания и его значение.	Экскурсия	Посещение школьной столовой
3	Режим питания.	Проектная деятельность	Исследование «Почему нужен завтрак?»
4	Составляем свое меню	Творческая мастерская.	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания
5-6	Правильное приготовление пищи.	Практическая работа №1	Изучение правильного приготовления пищи, а также ее обработка и употребление.
7	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	Творческая мастерская	Создание газет и плакатов на тему «Чистота залог здоровья»
8	Кулинарные посиделки.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и

личностный подходы, преемственность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Сроки	
				план	факт
1. Введение (1 час)					
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1	Рассказ учителя о факторах, влияющих на здоровье	30.10	
2. Рациональное питание (7 часов)					
2	Понятие рационального питания и его значение.	1	Посещение школьной столовой	31.10	
3	Режим питания.	1	Исследование «Почему нужен завтрак?»	01.11	
4	Составляем свое меню	1	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	02.11	
5-6	Правильное приготовление пищи.	2	Изучение правильного приготовления пищи, а также ее обработка и употребление.	03.11 03.11	
7	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.		Создание газет и плакатов на тему «Чистота залог здоровья»	04.11	
8	Кулинарные посиделки.	1	Групповое обсуждение и создание плакатов	05.11	

