

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ»  
5-9 КЛАССЫ**

**I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ»**

**Метапредметными** результатами освоения курса являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие умения поиска работы с информацией;
- развитие умения самостоятельного планирования своей деятельности;
- использование норм и правил поведения при посещении социокультурных объектов;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека и осознанного отношения к здоровью как социальной ценности.

**Личностными** результатами освоения курса «Наше здоровье – в наших руках» являются:

- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ) в комплексном понимании здоровья,
- осознание учащимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ,
- повышение мотивации здоровому образу жизни;
- формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья;
- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя.

**II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ  
ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОТЛИЧНЫХ ОТ  
УРОЧНОЙ**

Программа строится с учетом преемственности формирования мировоззрения и поведения личности с раннего детства в семье с последующим внесением образовательной системой как социального института корректив на основе просвещения и воспитания отношения к данному аспекту жизни. Осознанное ведение здорового образа жизни подразумевает применение целесообразных и доступных способов гармонизации единства организма с окружающей средой. Для этого, помимо собственного желания, необходимы определенные гигиенические знания у детей и подростков, а также должны

быть созданы социокультурные условия для реализации оздоровительных мероприятий.

Раздел 1. Здоровье как индивидуальная и социальная ценность. Тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин)

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: беседа, психологическое тестирование, самоанализ, саморефлексия.**

Раздел 2. Знакомство с видами здоровья. Психические и физические возможности человека. Выявление уровня физического, психического, психологического и социального здоровья. Сохранение здоровья.

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: беседа, психологическое тестирование, самоанализ, саморефлексия.**

Раздел 3. Участие в конкурсе «Наше здоровье – в наших руках».

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: походы выходного дня, конкурсы рисунков, экскурсии в музей ГКБ № 1, проведение обучающимися тематических классных часов, конкурс презентаций «Наше здоровье – в наших руках».**

Раздел 4. Участие в акции «За здоровый образ жизни».

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: походы выходного дня, конкурсы рисунков, практическая работа по составлению принципов здорового питания и недельного меню для школьника.**

Раздел 5. Слагаемые здорового образа жизни.

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: тренинг здорового образа жизни.**

Раздел 6. Что такое здоровый образ жизни и зачем он нужен? Письмо сверстнику «За здоровый образ жизни».

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: письмо.**

Раздел 7. Тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин). Составление личного плана оздоровления в летний период.

**Формы организации видов деятельности, отличные от урочной: психологическое тестирование, практическая работа, самоанализ, саморефлексия.**

### **III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Наше здоровье – в наших руках»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>часы</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
1.	Вводное занятие	1	Самоанализ, саморефлексия, работа с информацией
2.	Что я знаю о здоровье	7	Самоанализ, саморефлексия, работать с информацией
3.	Конкурс «Наше здоровье – в наших руках»	19	Знакомиться с формами проведения активного досуга; работать с информацией решать творческие задачи,

			участвовать в художественных проектах, событиях школы; проявлять творческую инициативу.
4.	Акция «За здоровый образ жизни»	4	Знакомиться с формами проведения активного досуга; работать с информацией; работать с таблицей; составлять таблицы; сопоставлять полученную информацию; решать творческие задачи, участвовать в художественных проектах, событиях школы; проявлять творческую инициативу.
5.	Секреты продления жизни.	2	Овладеть практическими методами сохранения здоровья
6.	Письмо сверстнику	1	Работать с информацией; излагать свою мысль в форме диалога – рассуждения; самоанализ; саморефлексия
7.	Заключительное занятие	1	Прогнозировать результат и уровень усвоения знаний; самоанализ; саморефлексия.