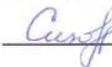


Приложение  
к приказу МБОУ «Кайлинская ООШ»  
Усть-Ишимского муниципального  
района Омской области  
от «30» августа 2018 г. № 30

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кайлинская основная общеобразовательная школа»  
Усть-Ишимского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 /Сююткина С.Н. /

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Ступени здоровья»

Направление: спортивно-оздоровительное

5-9 классы

Составитель:

Лютенко В.И., учитель,  
I квалификационная категория

с. Кайлы, 2018 год

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Ученик научится:

- слушать других людей и принимать во внимание сказанное ими;
- аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;
- разрешать конфликты и смягчать разногласия;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить физические упражнения на открытом воздухе и в помещении.

### Ученик получит возможность научиться:

- раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;
- находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Характеристика деятельности
<b>Тема 1. Введение</b> Здоровье и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни. Понятие «здоровье», культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Понятие «здорового образа жизни», его составляющих, значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей. Основные аспекты здорового образа жизни.	Презентация Беседа Презентация
<b>Тема 2. Психологическое здоровье</b> Способности как фактор, определяющий психологическое здоровье. Природные (естественные) и специфические (человеческие) способности. Общие способности, теоретические способности, учебные способности, специальные способности, практические способности, творческие способности. Индивидуальные способности и их связь с интеллектуальным развитием. Длительные и кратковременные психические состояния. Тревога. Проявление агрессии. Техники релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.	Беседа Анкетирование Тренинг
<b>Тема 3. Социальное здоровье</b> Семья, функции, которые я выполняю в семье. Традиции в семье. Права и обязанности. Нравственные ценности. Стратегии поведения в рискованных, опасных и чрезвычайных ситуациях. Влияние стратегий поведения в конфликтных ситуациях на их разрешение.	Психологический тест Беседа Тренинг
<b>Тема 4. Моральное здоровье</b> Сложные жизненные ситуации и совершаемые ошибки. Ты и твое мнение. Умение	Беседа Анкетирование

противостоять. Потребности человека. Темперамент, характер и поведение.	Тренинг
<b>Тема 5. Духовное здоровье</b> Душевное равновесие. Полезная и вредная реклама. Твоя воля, смелость, инициативность. Влияние музыки на здоровье человека.	Презентация Тренинг
<b>Тема 6. Физическое здоровье</b> Рациональное питание. Значение питания в жизнедеятельности организма, гигиена питания, меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня. Движение – это жизнь. Основные принципы закаливания. Вредные привычки: профилактика употребления ПАВ и нехимических зависимостей. Чистота – залог здоровья.	Беседа Видеоролик Презентация

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Тема 1. Введение	1	1
2	Тема 2. Психологическое здоровье	3	2
3	Тема 3. Социальное здоровье	1	5
4	Тема 4. Моральное здоровье	2	2
5	Тема 5. Духовное здоровье	1	3
6	Тема 6. Физическое здоровье	4	7
итого		32	20