

Приложение

к содержательному разделу

основной образовательной программы основного общего образования,

утвержденной приказом МБОУ СОШ № 19 от «30» августа 2016г. № 124

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ»**  
**(комплексная программа) для 5-9 классов**

Составитель: Н.В. Орколайнен,  
учитель английского языка

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

3) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

8) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

1) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

2) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

3) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

4) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Правила Дорожного движения. Транспорт. ПДД для велосипедистов, роллеров, скейтбордистов. Правила дорожного движения для водителей мотороллеров, скутеров, мотоциклистов. ДТП. Правила перевозки пассажиров. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Готов к труду и обороне.

Здоровый образ жизни. Укрепления здоровья. Режим дня. Профилактика кишечных инфекций. Профилактика вирусных респираторных заболеваний. Профилактика инфекций, передающихся половым путем.

Правильное питание. Основы здорового питания. Составление пищевого рациона. Кухни разных народов.

Профилактика табакокурения. Профилактика употребления курительных смесей, насвая. Электронные сигареты. Профилактика алкогольной зависимости. Профилактика наркотической зависимости.

Экология. Экологический паспорт микрорайона, школьного двора. Охрана природы. Ландшафтный дизайн школьного двора. Домашние животные. Животные, занесенные в Красную Книгу. Экологические катастрофы.

**Виды организации** внеурочной деятельности:

- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- социальное творчество;
- спортивно – оздоровительная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность.

**Формы организации** внеурочной деятельности:

- экскурсии,
- круглые столы,

- акции,
- конкурсы,
- соревнования,
- общественно полезные практики и т. д.

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов
1.	Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»	1
2.	Дорожно – транспортные происшествия. Государственные службы безопасности и спасения (2 часа)	2
3.	Здоровье — это здорово	1
4.	Современные транспортные средства – источник повышенной опасности ( 2 часа).	2
5.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Соревнования по спортивным играм.	1
6.	Как поправить или укрепить свое здоровье	1
7.	Дорожно – транспортные происшествия.	1
8.	Анкетирование по питанию	1
9.	Государственные службы безопасности и спасения.	1
10.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1
11.	Дорога –зона повышенной опасности (практика)	1
12.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	1
13.	Городская Спартакиада для учащихся 5-х классов «Спортивная мозаика»: - Соревнования по подвижной игре «Муравейник	2

14.	Режим питания	1
15.	Профилактика вирусных респираторных заболеваний.	1
16.	Чрезвычайные ситуации на транспорте.	1
17.	Энергия пищи	1
18.	Чрезвычайные ситуации на транспорте.	1
19.	Где и как мы едим	1
20.	Ты — покупатель	1
21.	Правила дорожного движения велосипедиста, роллера, скейтбордиста.	2
22.	Соревнования по русской лапте	2
23.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Масленица.	2
24.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
25.	Ты — покупатель	1
26.	Чистый двор. Школьный дворик. Экологический паспорт микрорайона	2
27.	Правила дорожного движения велосипедиста, роллера, скейтбордиста	1
28.	Охрана природы – твоя обязанность.	1
29.	День защиты детей	1
	Итого	35

### 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов
1.	Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»	1
2.	Турслет, посвященный землякам- героям Великой Отечественной войны	5

3.	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	2
4.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Веселые старты.	2
5.	Как поправить или укрепить свое здоровье. Профилактика кишечных инфекций.	1
6.	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	1
7.	Анкетирование по питанию	1
8.	Опасность на дороге. Как ее избежать.	1
9.	Кулинарная история	1
10.	Опасность на дороге. Как ее избежать.	1
11.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	1
12.	Как питались на Руси и в России	1
13.	Работа водителя.	1
14.	Необычное кулинарное путешествие	1
15.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1
16.	Основы здорового питания	1
17.	Правила дорожного движения пешеходов.	1
18.	Знатоки природы. Знакомые незнакомцы.	1
19.	Составляем формулу правильного питания	2
20.	Вы – очевидец ДТП.	1
21.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	1
22.	Составляем формулу правильного питания	1
23.	Вы – очевидец ДТП	1
24.	Кухни разных народов	1
25.	Правила дорожного движения велосипедиста. Отработка практических навыков	1
26.	Выпуск буклетов по ЗОЖ. Профилактика алкогольной зависимости.	1

27.	Экологический кризис: шанс на спасение.	1
28.	День защиты детей	1
	Итого	35

### 7 класс

№ п/п		Количество часов
1.	Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»	1
2.	Турслет.	5
3.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	2
4.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Соревнования по спортивным играм.	1
5.	Как поправить или укрепить свое здоровье.	1
6.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1
7.	Анкетирование по питанию.	1
8.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1
9.	Основы здорового питания.	1
10.	Правила дорожного движения пешеходов.	1
11.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	2



12.	Практикум «Составление пищевого рациона».	1
13.	Профилактика вирусных респираторных заболеваний.	1
14.	Обязанности пассажиров и правила перевозки людей.	1
15.	Каша – пища наша.	1
16.	Сигналы светофора и регулировщика.	1
17.	Экологические акции «Чистый микрорайон», «Школьный двор».	
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2
19.	Дорожные знаки.	2
20.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	2
21.	Дорожные знаки.	1
22.	Витамины в пище.	1
23.	Дорожные знаки и дорожная разметка.	2
24.	Л/А эстафета, посвященная 9 мая.	1
25.	День защиты детей.	1
	Итого	35

### 8 класс

№ п/п		Количество
-------	--	------------

		часов
1.	Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»	1
2.	Турслет.	5
3.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1
4.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Соревнования по спортивным играм.	1
5.	Как поправить или укрепить свое здоровье.	1
6.	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	1
7.	Анкетирование по питанию.	2
8.	Опасность на дороге. Как ее избежать.	1
9.	Вы в ответе за тех, кого приручили. Домашние животные.	1
10.	Опасность на дороге. Как ее избежать.	1
11.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	1
12.	Безопасные каникулы.	1
13.	Здоровье нации. Как его сохранить.	1
14.	Конкурс «Ландшафтный дизайн школьного двора».	2
15.	Богатства, которые невозможно восстановить. Животные, занесенные в Красную Книгу.	1
16.	Экологические акции «Чистый микрорайон», «Мой экодом», «Школьный двор».	2
17.	Последствия деятельности человека.	1
18.	Выпуск буклетов по ЗОЖ. Профилактика наркотической зависимости.	2
19.	Доброта и гуманность сегодня.	1
20.	Природа родного края.	1
21.	Экологические катастрофы.	1
22.	Конкурс поделок из бытовых отходов «Вторая жизнь ненужных вещей».	2
23.	Суд над сигаретой. Профилактика табакокурения.	1

24.	Оформление фотовыставки «Природа Родины моей».	1
25.	Экологический субботник «Чистота спасет мир: Чистая улица. Чистый двор».	2
	Итого	35

### 9 класс

№ п/п		Количество часов
1.	Всероссийский урок «Готов к труду и обороне».	1
2.	Турслет.	5
3.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1
4.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Соревнования по спортивным играм.	2
5.	Профилактика инфекций, передающихся половым путем.	1
6.	Правила дорожного движения для водителей мотоллеров, скутеров, мотоциклистов.	2
7.	Анкетирование по питанию.	2
8.	Опасность на дороге. Как ее избежать.	1
9.	Редкие животные Кемеровской области. Заповедник «Кузнецкий Алатау».	1
10.	Профилактика употребления курительных смесей, насвая. Электронные сигареты.	2
11.	День Здоровья. Проект «Сибирский характер». Зимние забавы.	1
12.	Безопасные каникулы.	1
13.	Здоровье нации. Как его сохранить.	1
14.	Конкурс «Ландшафтный дизайн школьного двора».	2
15.	Богатства, которые невозможно восстановить. Полезные ископаемые Кемеровской области.	1
16.	Экологические акции «Чистый микрорайон», «Мой экодом», «Школьный двор».	2

17.	Последствия деятельности человека.	1
18.	Выпуск буклетов по ЗОЖ. Профилактика наркотической зависимости.	2
19.	Доброта и гуманность сегодня.	1
20.	Экологические катастрофы.	1
21.	Профилактика вредных привычек. Выпуск листовок для учащихся 5-7 классов.	2
22.	Экологический субботник «Чистота спасет мир: Чистая улица. Чистый двор».	2
	Итого	35