

## **Аннотация к программе курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни» разработана на основе методических рекомендаций: Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013; А.Г. Макеева Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. Москва «Просвещение» 2017

**Цель** изучения курса внеурочной деятельности: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### **Задачи:**

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- овладение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениями сохранения зрения.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком количество учебных часов на изучение курса «Основы здорового образа жизни» составляет в 5 классах – 34 ч., в 6 классах -34 ч. из расчёта 1 ч в неделю.

### **Учебно-методический комплект по предмету**

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова ]. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с. – (Работаем по новым стандартам).
2. А.Г. Макеева Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. Москва «Просвещение» 2013г.