





МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 31.08.2022 г.
Руководитель МО 
/Е.А. Звягинцева/

«Согласовано»
зам. директора по УВР
 /Л.Н. Молчанова/
от 31.08.2022г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Букреевская основная
общеобразовательная школа»
 /В.К. Чернышева/
Приказ №45 от 31.08.2022 г.


**Рабочая программа
внеурочной деятельности
основного общего образования
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительная направленность)
(5 класс)
2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Кательникова Александра Сергеевна

д. Букреевка – 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения начального общего образования (2009 г.), примерной программы внеурочной деятельности [В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.] - М.: Просвещение, 2010 и сборника программ внеурочной деятельности: 1 – 4/Н.Ф.Виноградовой.- М.: Вентана – Граф, 2014 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, обосновывать, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 6 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 35 часов (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи программы:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа «Здоровейка» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Содержание тем учебного предмета, курса

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

Раздел 1. Введение (3 часа)

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов)

Правильное питание – залог здоровья.

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Секреты здорового питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

Бабушкины рецепты. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

Практические занятия. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Раздел 3. Мое здоровье в моих руках (12 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

Гимнастика для глаз.

Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Выставка поделок из природного материала.

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.

Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия.

Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Упражнения на внимание.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

Игра–викторина для 6 класса «Мода и школьные будни»

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия.

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.

Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций.

Создание правил крепкой дружбы.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь (5 часов)

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия.

Учимся оказывать первую помощь.

Создание памяток: «Осторожно клещи!».

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору

педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

Тематическое планирование 5 класс.		
№	Наименование раздела, тема	Количество часов (всего)
1.	Раздел 1. Введение	3
2.	Раздел 2. Питание и здоровье	5
3.	Раздел 3. Мое здоровье в моих руках	12
4.	Раздел 4. Я в школе и дома	6
5.	Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение	3
6.	Раздел 6. Первая доврачебная помощь	6
	Итого:	35

Календарно-тематическое планирование 5 класс

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в соответствии с направлениями, обозначенными в требованиях ФГОС ОО (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, общеинтеллектуальное, общекультурное, социальное) в рамках выбранных школьниками видов деятельности. В данных направлениях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесно-логические, образно-художественные, трудовые, игровые.

Формы внеурочной деятельности по направлениям, в соответствии с требованиями ФГОС ОО: **Спортивно-оздоровительное.**

Организация Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение занятий по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, площадки.

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Введение 3 часа				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	05.09	
2	Физическая активность и здоровье.	1	12.09	
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	1	19.09	
Раздел 2. Питание и здоровье 5 часов				
4	Правильное питание – залог здоровья.	1	26.09	
5	Секреты здорового питания.	1	03.10	
6	Культура питания. Этикет.	1	10.10	
7	Бабушкины рецепты.	1	17.10	
8	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1	24.10	
Раздел 3. Мое здоровье в моих руках 12 часов				
9	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	14.11	
10	Домашняя аптечка.	1	21.11	
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	28.11	
12	Профилактика заболеваний зубов.	1	05.12	
13	Влияние погоды на здоровье.	1	12.12	
14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1	19.12	
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка.	1	26.12	
16	Сон и его значение для здоровья человека.	1	16.01	
17	Личная безопасность школьника	1	23.01	
18	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	30.01	

19	Поделки из природного материала.	1	06.02	
20	Выставка поделок из природного материала.	1	13.02	
Раздел 4. Я в школе и дома 6 часов				
21	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	20.02	
22	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника	1	27.02	
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	06.03	
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1	13.03	
25	Компьютер — друг или враг?	1	20.03	
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1	10.04	
Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение 3 часа				
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня	1	17.04	
28	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1	24.04	
29	Создание правил крепкой дружбы.	1	15.05	
Раздел 6. Первая доврачебная помощь 6 часов				
30	Первая помощь при отравлениях.	1	22.05	
31-35	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Лекарственные растения на службе человека.	5	29.05	

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 13 листа (ов)

Директор МБОУ «Букреевская основная
общеобразовательная школа»

/В. К. Чернышева/



30	✓	Положение о работе администрации школы
31		Положение о работе администрации школы
32		Положение о работе администрации школы
33		Положение о работе администрации школы
34		Положение о работе администрации школы
35		Положение о работе администрации школы
36		Положение о работе администрации школы
37		Положение о работе администрации школы
38		Положение о работе администрации школы
39		Положение о работе администрации школы
40		Положение о работе администрации школы
41-42		Положение о работе администрации школы

