

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Астаховская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор школы,  А.В. Перепелицын  
Приказ от 30.08.2021 № 96



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Уроки здоровья»

Уровень общего образования, класс: основное общее образование, 5 класс  
Количество часов: 32  
Учитель: Диченская Ирина Николаевна, Пимонова Жанна Васильевна

2021-2022 учебный год

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 7) 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;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

**2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  - Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

**Раздел 2. Содержание курса**

№п/п	Содержание курса
1.	<i>Режим дня.</i> Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для

	организма.
2.	<b>Гигиена.</b> Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
3.	<b>Питание.</b> Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

### Раздел 3 Тематическое планирование

№п/п	Кол-во часов	Раздел программы курса внеурочной деятельности	Основные виды внеурочной деятельности
<b>Режим дня 11 часов</b>			
1	1	Введение «Вот мы и в школе».	Называть основные условия, влияющие на здоровье человека.
2	1	Правила поведения в школе.	Соблюдать элементарные правила личной гигиены.
3	1	Правила поведения в школе.	Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни.
4	1	«Зачем нужна зарядка?»	
5	1	«Зачем нужна зарядка?»	
6	1	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки	Соблюдать правила безопасного поведения на улице, на дороге, в транспорте.
7	1	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения плоскостопия	Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.
8	1	Режим дня на каждый день	Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены.
9	1	Режим дня на каждый день	
10	1	Мой выходной день.	
11	1	Обобщение результатов исследования.	Развивать гигиенические навыки,

<b>Гигиена 10 часов</b>				<p>связанные с уходом за собственным телом. Объяснять важность регулярного ухода за зубами.</p> <p>Называть факторы, способные вызывать заболевания зубов, способы профилактики.</p> <p>Использовать информационные ресурсы для подготовки памяток.</p>
12		1	«В здоровом теле – здоровый дух».	
13		1	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода».	
14		1	«Мы за здоровый образ жизни».	
15		1	« Гигиена в жизни человека».	
16		1	«Почему нужно чистить зубы?»	
17		1	Сон – лучшее лекарство.	
18		1	Вредные привычки.	
19		1	Вредные привычки и их пагубное влияние.	
20		1	Как закаляться. Обтирание и обливание.	
21		1	Обобщение результатов исследования.	
<b>Питание 14 часов</b>				<p>Называть основные компоненты режима дня.</p> <p>Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня.</p> <p>Формировать представления о времени, как ценном ресурсе в достижении жизненных целей.</p> <p>Применять в ситуациях повседневной жизни гигиенические рекомендации по продолжительности и условиям сна.</p> <p>Раскрывать значение сна для здоровья человека.</p> <p>Использовать информационные ресурсы для подготовки плакатов, реализации проекта.</p>
22		1	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	
23		1	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	
24		1	«Классный завтрак»	
25		1	Азбука питания.	
26		1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	
27		1	Культура поведения во время еды.	
28		1	Как избежать отравлений?	
29		1	Где и как мы едим?	
30		1	Что такое общественное питание?	
31		1	Ты – покупатель.	
32		1	Информация на упаковке товара.	
33		1	Ты готовишь себе и друзьям	
34		1	Застольное невежество.	
35		1	Обобщение результатов исследования.	

<p><b>«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»</b></p> <p>Председатель методического совета</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по ВР / И.Н. Диченская/</p>
--	--

/Ж.В. Пимонова/

Протокол от «30» августа 2021 г. №1

«31» августа 2021 г.

