

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МКУ "Отдел образования администрации Чунского района"

МОБУ ООШ № 14 п.Сосновка

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка

_____ Бекер О.Н

Приказ № 66 от «23» августа 2023 г.

**Программа по внеурочной деятельности
по курсу «Азбука здоровья»
5 – 6 класс
2023-2024 учебный год**

п.Сосновка 2023г.

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности для 5-6 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» составлена на основе Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Плана внеурочной деятельности МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка на 2023-2024 учебный год.

Данная рабочая программа предназначена для внеурочной работы с обучающимися 5-го и 6-го классов основной общеобразовательной школы (исходя из желания обучающихся и социального заказа их законных представителей). Рабочая программа рассчитана 1 час в неделю в каждом классе (34 часа в год).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются: познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ▲ **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ▲ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ▲ **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- ▲ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ▲ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука

здоровья» - 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 уроке.
- ▲ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

- ▲ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ▲ 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).
- ▲ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты программы по внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья»:

- ▲ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ▲ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ▲ особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания;
- ▲ правила оказания первой помощи;
- ▲ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ▲ основы развития познавательной сферы;
- ▲ свои права и права других людей;
- ▲ 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; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания уметь:
- ▲ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ▲ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ▲ различать “полезные” и “вредные” продукты;
- ▲ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- ▲ определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- ▲ заботиться о своем здоровье;
- ▲ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ▲ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ▲ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ▲ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ☂ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ▲ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ▲ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ▲ отвечать за свои поступки;
- ▲ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Содержание рабочей программы по внеурочной
деятельности курса «Азбука здоровья»
для 5-6 классов.**

№	Тема занятия		Вид деятельности
1	Здоровый образ жизни.	8	Разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, тесты, викторины. Дискуссии, мини-лекции (презентации), игры, конкурсы, выставки, и т.д.
2	Закаливание и рациональное питание.	6	
3	Движение - это жизнь.	7	
4	Виды травм и первая медицинская помощь, профилактика заболеваний.	6	
5	Чистота - залог здоровья.	7	

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для 5 - 6 классов**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Планируемые результаты		
	по план у	факт ическ и		Предметные	Личностные	Метапредметн
			Введение			

1			Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.			
			Здоровый образ жизни.			
2			Что такое здоровый образ жизни? (Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; свои права и права других людей; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.	Осознание здорового образа жизни; способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.	<i>Регулятивные:</i> к осознанию проблемы практической деятельности. <i>Коммуникативные:</i> в различных группах исполнителя, критически. <i>Познавательные:</i> бен к решению индивидуально-проектной деятельности.
3		Вредные привычки, причины их формирования.				
4		Курение и его вредное влияние на организм.				
5		Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.				
6		Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”.				
7		Токсикомания - что это.				
8		СПИД - угроза для жизни.				
			Закаливание и рациональное питание.			
9			Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания уметь: составлять индивидуальный режим дня и	Знаком с культурой здорового отдыха. Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.	Регулятивные: с к физическим саморегуляции, соблюдению гигиенических рациона питания, времени отдыха. Коммуникативные: слушать и понимать речь других. <i>Познавательные:</i> с основными принципами
10			Понятие рационального питания и его значение.			
11			Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.			
12			Понятие рационального питания и его значение			
13			Режим			

			питания. Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания.	соблюдать его; выполнять физические упражнения для		индивидуально в коллективе.
14			Правильное приготовление пищи.	развития физических		
			Движение - это жизнь.			
15			Роль физических упражнений.	принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;	<p>Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> не к саморегуляции достижения опираясь на образ задаваемые учителем. <i>Коммуникативные:</i> способствовать объективно воспринимать успех в соревновании соперничества. <i>Познавательные:</i> м с логичной характеристика построения предложений при защите про</p>
16			Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.			
17			Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых».			
18			Систематичность и последовательность - главные принципы в спорте.			
19			Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.	отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.		
20			Лучший отдых - с рюкзаком! Правила поведения в природе.			
21			Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.			
			Виды травм и первая медицинская помощь, профилактика заболеваний.	оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, удушении, утоплении,		
22			Что такое первая доврачебная помощь, её		В предложенных педагогом ситуациях общения и	<p><i>Регулятивные:</i> м формированию действий технология проблемного диалога на этапе изучения</p>

			роль.			
23			Ушибы, ожоги: твои действия.			
24			Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожении.			
25			Виды кровотечений и первая помощь при них.			
26			Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить.			
27			Понятие профилактики. Зачем нужны прививки. Грипп и его профилактика.	обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения	сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке	материала. К: пер понятие гармон равновесия в сферах, в том эмоциональной. <i>Познавательные</i> новые знания. ответы на используя учебный жизненный с
			Чистота - залог здоровья.	безопасной и способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы;	других готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентност и.	информацию, по <i>Регулятивное:</i> к реализации индивидуальной проектной деятельности. <i>Коммуникативн</i> собен к пережит множества чувс основы восприя и другого <i>Познавательные</i> перерабатывать полученную информацию; д воды в ре совместной всего класса.
28			Соблюдай чистоту жилища.	освои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	познанию, ценностно--смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их ин-дивидуально-личностные позиции, социальные компетентност и.	
29			Гигиена одежды и обуви.			
30			В чистом теле - здоровый дух.			
31			Закаливание.			
32			Легко ли быть подростком?	влияние здоровья на успешную учебную деятельность.		
33			Викторина.			
34			Итоговая беседа.			

