

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "СОШ №1"

РАССМОТРЕНО на МО классных руководителей МБОУ «СОШ №1» Протокол № 1 « 21 » августа 2023 г. _____ /Медведева А.В./	ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ «СОШ № 1» Протокол № 1 от «21» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 1» _____/О.А.Киреева/ Приказ № 399 «22» августа 2023 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»

для 5-6 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Лычагина Ольга Александровна,
учитель

Бийск 2023

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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).

Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:

1. Направление «Подвижные и развивающие игры»
2. Направление «Основы здорового образа жизни». «Профилактика вредных привычек»

3. Направление «Воспитание культуры здоровья». «Профилактика вредных привычек»
4. Направление «Подвижные и спортивные игры»

Содержание курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья»

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;

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;

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.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Формы проведения занятий:

Экскурсии, игровые формы, электронные презентации, викторины, конкурсы, инсценировки, творческая работа.

Основные виды деятельности обучающихся:

слушание рассказа учителя; обсуждение - размышление;

создание мультимедийных презентаций; игры: спортивные, ролевые, ситуационные;

интеллектуально-познавательные; использование художественных средств выразительности;

исследовательские проекты и творческие работы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и общих тем	Всего часов	Теория	Практика
5 класс				
1	«Подвижные и развивающие игры»	9	2	7
2	«Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек»	7	4	3
3	«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)	10	5	5
4	Направление «Подвижные игры» (8 ч)	9	2	7
	Итого:	35	13	22
6 класс				
1	«Подвижные и развивающие игры»	9	2	7
2	«Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек»	7	4	3
3	«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)	10	5	5
4	Направление «Подвижные игры» (8 ч)	9	2	7
	Итого:	35	13	22

Календарно – тематическое планирование

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья»

5 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Виды деятельности
1. Направление «Развивающие и подвижные игры» (9ч)					
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1			Познавательная
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйтесь», «Догони меня»	1			Спортивная

3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь» «Мышеловка», «У медведя во бору»	1			Спортивная
4	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1			Спортивная
5	Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1			Спортивная
6	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1			Спортивная
7	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1			Спортивная
8	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» «Упасть не давай», «Совушка»	1			Спортивная
9	Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1			Спортивная
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)					
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1			Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1			Интеллектуальная
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1			Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1			Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1			Интеллектуальная
15	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1			Познавательная

16	Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1			Познавательная
3. «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)					
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1			Социальная
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1			Социальная
19	Береги зрение смолоду.	1			Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1			Познавательная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1			Познавательная
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1			Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1			Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1			Познавательная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1			Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1			Познавательная
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9 ч)					
27	Подвижные игры: «Метко в цель», «Конники –спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1			Спортивная

28	Подвижные игры: Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «День и ночь», «Волк во рву».	1			Спортивная
29	Подвижные игры: «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1			Спортивная
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры»,	1			Спортивная
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1			Спортивная
32	Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание: «Третий лишний». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1			Спортивная
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1			Спортивная
34	Встречная эстафета	1			Спортивная
35	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1			Спортивная
Итого: 35					

6 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Виды деятельности
1. Направление «Подвижные и развивающие игры» (9ч)					
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1			Познавательная
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня», «Пионербол».	1			Спортивная
3	Подвижные игры: «Вызов номеров»,	1			Спортивная

	«День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Перестрелка»				
4	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1			Спортивная
5	Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики- воробышки», «Удочка», «Аисты»	1			Спортивная
6	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1			Спортивная
7	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1			Спортивная
8	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1			Спортивная
9	Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся». Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1			Спортивная
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)					
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1			Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1			Интеллектуальная
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1			Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1			Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1			Интеллектуальная

15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1			Познавательная
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1			Познавательная
«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек»(10ч)					
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1			Социальная
18	Домашняя аптечка.Деловая игра «Формула здоровья».	1			Социальная
19	Береги зрение смолоду.	1			Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка.Как избежать искривления позвоночника	1			Познавательная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1			Познавательная
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1			Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1			Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечениях, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1			Познавательная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1			Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1			Познавательная
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9 ч)					
27	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Пионербол»	1			Спортивная

28	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1			Спортивная
29	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1			Спортивная
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Фигуры»,	1			Спортивная
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1			Спортивная
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1			Спортивная
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1			Спортивная
34	Встречная эстафета	1			Спортивная
35	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1			Спортивная
Итого: 35					

Класс	Дата	Количество непроведен ных уроков	Причина	Корректировка	Согласование с курирующим заместителем директора по УВР