

**ОГБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»  
Белгородской области**

Рассмотрено:  
На заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол № 1  
от 27 августа 2021 года  
Руководитель МО

 Щетина Т.Н.

Утверждена  
приказом по школе № 140  
от 1 сентября 2021 года



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Со здоровьем дружить сильным быть»**

**Срок реализации программы 2 года**

**Направление: Спортивно-оздоровительное**

для обучающихся 5 класса

Год разработки – 2021

Состав рабочей группы:  
Учитель Шелудченко Юлия Анатольевна,  
Первая квалификационная категория

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ  
ПРОТОКОЛ №1  
ОТ 27 августа 2020 ГОДА

## **Планируемый результаты освоения внеурочной деятельности**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Личностными результатами программы 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 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 свое 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, 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.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

#### **Учебно - тематическое планирование**

№	Тема занятия	Количество часов
<b>1</b>	<b>Введение. Что такое здоровье?</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>«Наша школа»</b>	<b>4</b>
	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1
	Что нужно знать о личной гигиене?	1
	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1
	Мой внешний вид –залог здоровья	1
<b>3</b>	<b>Здоровое питание</b>	<b>4</b>
	Секреты правильного питания	1
	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1
	Здоровое питание. Дневной рацион школьника	1
	Полезные и вредные продукты. Витамины	1
<b>4</b>	<b>Бережем здоровье</b>	<b>8</b>
	Что должно быть в домашней аптечке?	1
	“Мы за здоровый образ жизни”	1

	Как вести себя, когда что-то болит?	1
	Как защититься от простуды и гриппа.	1
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1
	Как избежать искривления позвоночника	1
	Как сохранить улыбку красивой.	1
	«Как сохранить и укрепить зрение»	1
<b>5</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>4</b>
	“Режиму дня мы друзья”	1
	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	1
	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1
	Шалости и травмы	1
<b>6</b>	<b>Вредные привычки</b>	<b>8</b>
	Почему некоторые привычки называются вредными?	1
	Что мы знаем о курении.	1
	Зависимость.	1
	Алкоголь.	1
	Алкоголь – ошибка.	1
	Наркотик.	1
	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
	«Мы за здоровый образ жизни»	1
<b>7</b>	<b>Будьте здоровы!</b>	<b>4</b>
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
	Интересное в мире здоровья.	1
	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1

<b>8</b>	<b>Итоговое занятие «Путь к здоровью»</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО: 34 ч</b>		

### Содержание программы

**Тема 1. Что такое здоровье? (1час)**

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

**Тема 2. «Наша школа» (4часа)**

«Здоровый образ жизни и мое здоровье» . Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой Их влияния на занятия школьника. Мой внешний вид – залог здоровья.

**Тема 3. “Здоровое питание” (5 часов)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Полезные и вредные продукты. Витамины. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 4.Бережем здоровье (8 часов)**

Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни» Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. «Как сохранить улыбку красивой» Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 5. Я в школе и дома. (4часа)**

«Режим дня мы друзья». Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

**Тема 6. Вредные привычки. (8часов)**

Почему некоторые привычки называются вредными? Что мы знаем о курение. Зависимость. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Наркотик. Почему вредным привычкам ты скажешь нет? « Мы за здоровый образ жизни»

**Тема 7. Будьте здоровы!. (4часа)**

Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Интересное в мире здоровья. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

**Тема 8. Итоговое занятие «Путь к здоровью».(1час)**

### Список основной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2010
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования , 2009 г.

### Список дополнительной литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
  2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
  3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
  4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
- 5.10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
6. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
  7. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
  8. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
  9. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
  10. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
  11. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
  12. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
  13. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
  14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
  15. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
  16. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

