

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

**Спортивно – оздоровительное направление**

**Срок освоения: 1 год**

**5 класс**

## **Раздел 1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся ориентировать свое поведение на бережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

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 (УУД) (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны

**знать:**

- 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 укрепления 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к

вещам, отношение к окружающему миру. 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.

## **Содержание программы**

### Тема № 1 Направление «Подвижные и развивающие игры» (9 часов)

#### Содержание темы:

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья» Игра «Кто подходил», «Салки» Игра «Здравствуйте», «Догони меня» Игра «Вызов номеров», «День и ночь» «Мышеловка», «У медведя во бору» «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки» «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты» Игра «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» «Перетягивание каната» «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» «Упасть не давай», «Совушка» «Трамвай», «Найди себе пару»

#### Основные содержательные линии

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

## Тема № 2 « Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек» (7 часов)

### Содержание темы:

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Кожа, ее функции, уход за кожей. Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. На вкус и цвет товарищей нет. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».

### Основные содержательные линии

Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; Что нужно нашей коже. Типы кожи. Глаза. Зубы, здоровье зубов. Уход за зубами и деснами. Волосы, здоровье волос, уход за волосами и ногтями. Гигиена одежды и обуви. Причины кожных заболеваний. Травмы, обморожения. Терморегуляция организма. Закаливание. Представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Рацион питания, калорийность пищи. дать



детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, функциях этих веществ в организме; какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна их ежедневного включения в рацион;

Тема № 3 Направление «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10 часов)

Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости Домашняя аптечка. Береги зрение с молодю. Деловая игра «Формула здоровья». Как избежать искривления позвоночника. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».

### Основные содержательные линии

Продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. профилактика нарушений и опорно-двигательного аппарата; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Режим дня школьника. развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### Тема № 4 Направление «Подвижные и развивающие игры» (8 часов)

«Метко в цель», «Конники –спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». «День и ночь», «Волк во рву». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Эстафета с мячом. Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». Соревнования «Лучший бегун». Эстафета. Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.

### Основные содержательные линии

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.

### Раздел 3. Тематическое планирование

Тема урока	Часы
Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1.
Игра «Кто подходил», «Салки»  Игра «Здравствуйте», «Догони меня»	1
Игра «Вызов номеров», «День и ночь»  «Мышеловка», «У медведя во бору»	1
«Волк во рву», «Горелки».  «Наперегонки парами», «Ловушки - перебежки».	1
«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1
Игра «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
«Не намочи ноги». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1

«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  «Упасть не давай», «Совушка»	1
«Трамвай», «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
Здоровье и здоровый образ жизни.  Правила личной гигиены.	1 .
Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
Молоко и молочные продукты.	1
Блюда из зерна. Каша- полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1

Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
Береги зрение смолоду.	1
Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней.	1
Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
«Метко в цель», «Конники –спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1
«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты».	1

«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1
«День и ночь», «Волк во рву». «Запрещённое движение», «Беги и хватай»	1
Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Эстафета с мячом.	1
Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями.	1
Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». Соревнования «Лучший бегун». Эстафета.	1
Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1