

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Пензенской области
Отдел образования Кузнецкого района
Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Ивана Захаровича Сидорова с. Пионер-
средняя общеобразовательная школа с. Ясная Поляна

Рассмотрена на заседании МО
протокол №1
от 30.08.2023 г.

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с. Пионер
И.Н. Малышева
приказ № 370 от 31.08.2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья»

5-8 класс

с. Ясная Поляна 2023 г.

Планируемые предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выражать своё отношение к своему здоровью различными средствами;
- воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.
- Социальные компетенции, сформированность основ гражданской идентичности.

Метапредметные результаты:

- овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умение ставить цель и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение элементарных приёмов исследовательской деятельности, доступных для детей младшего школьного возраста: формулирование с помощью учителя цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;
- формирование приёмов работы с информацией, что включает в себя умение поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, а также понимание информации, представленной в различной знаковой форме – в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и др.;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.
- *ценностно-ориентационная сфера* – сформированность представлений важности бережного отношения к своему здоровью;
- *познавательная сфера* – наличие углубленных представлений о своем организме и бережном отношении к своему здоровью; применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в социуме;
- *трудовая сфера* – владение навыками ухода за своим организмом;
- *эстетическая сфера* – умение приводить примеры, дополняющие научные данные образами из литературы и искусства;
- *сфера физической культуры* – знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояний от факторов окружающей среды.
-

1. Содержание учебного предмета.

5 класс

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Введение

Вводное занятие по валеологии; вселенная и человек. (3 часа)

Я и моя семья

Я и моя семья; (1 час)

Мой организм

Я и мой организм; мои физические возможности.; дышите на здоровье; правила дыхания; секреты здоровья в скороговорках (7 часов)

Оказание первой помощи

Профилактика травматизма; причины травматизма младших школьников в школе;

Оказание первой доврачебной помощи при травмах; точечный массаж; роль массажа в здоровье человека;

приёмы массажа для укрепления мышц и нервов (7 часов)

Физические упражнения – залог здоровья (5 часов)

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Физические упражнения в жизни младшего школьника

Питание школьника (11 часов)

Составление меню «Меню младшего школьника»

Практикум «Витамины нашего сада и огорода»

Составление памятки «Правила питания»

Итого 34 часа.

6 класс

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Введение: Вводное занятие, поход по стране Здоровья, Я – уникальный человек!, учусь находить друзей и интересные занятия; психогигиена общения. (5 часов)

Режим дня: Проектная деятельность «Мой режим дня» (2 часа)

Личная гигиена: Водичка, водичка – умой мое личико; личная гигиена

алгоритм умывания; уход за волосами; уход за кожей; гигиена полости рта; правила ухода за одеждой и обувью; гигиена помещения. **(7 часов)**

К здоровью без лекарств: Фито-аптека; «Пчела – природный фармацевт» **(2 часа)**

Я познаю мир: Ощущения, воображение, представление; Что изменилось за год?; паспорт здоровья; мое психическое состояние; учусь принимать решения в опасных ситуациях. **(6 часов)**

Подвижные игры: (11 часов)

Итого 34 часа.

7 класс

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Введение: (6 часов)

Здоровому всё здорово!, народные рецепты здоровья; народные обряды; народные приметы

Здоровый отдых: (15 часов)

Физкультминутка — не шутка!

Психогигиена общения; почему люди болеют; биоритмы — основа жизнедеятельности человека;

что нужно знать о лекарствах; ознакомление с элементами точечного массажа; волшебный солнца свет.

Человек и его окружение: (14 часов)

Человек и его младшие друзья; Чай не пьешь— откуда силы берешь?; Целительная сила воды; Как понять друг друга без слов; Секреты сотрудничества; Путешествие в страну Здорового Образа Жизни.

Итого 34 часа.

8 класс

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Введение: Вводное занятие, поход по стране Здоровья, Я – уникальный человек!, учусь находить друзей и интересные занятия; психогигиена общения. **(9 часов)**

Режим дня: Проектная деятельность «Мой режим дня» **(2 часа)**

Личная гигиена: Водичка, водичка – умой мое личико; личная гигиена

алгоритм умывания; уход за волосами; уход за кожей; гигиена полости рта; правила ухода за одеждой и обувью; гигиена помещения. **(8 часов)**

К здоровью без лекарств: Фито-аптека .«Растения и животные природные

формацевты» (1 час)

Я познаю мир: Ощущения, воображение, представление; Что изменилось за год?; паспорт здоровья; мое психическое состояние; учусь принимать решения в опасных ситуациях; мои привычки.(14 часов)

Итого: 34 часа.

Программа предполагает использование индивидуальной, групповой и фронтальной форм организации учебных знаний, а так же следующие виды учебной деятельности: личностные, регулятивные (планирование, целеполагание, контроль, коррекция и др.), познавательные и коммуникативные.

2.

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№ урока	Кол-во часов	Наименование раздела. Тема урока.	Дата проведения	Примечание
1	1	1.Раздел: Введение (3 ч) Вводное занятие по валеологии. «Здравствуйте!»		
2	1	«Человек – часть Вселенной».		
3	1	«Страна чувств и эмоций»		
4	1	2.Раздел: Я и моя семья (1 ч) «Я и моя семья»		
5	1	3.Раздел: Мой организм (7 ч) «Я и мой организм»		
6	1	«Я изучаю себя»		
7	1	« Мои физические возможности»		
8	1	«Дышите на здоровье» Правила дыхания.		
9	1	Секреты здоровья в скороговорках.		
10	1	«Хилый в шубу – здоровый на мороз»		
11	1	Секреты закаливания.		
12	1	4.Раздел: Оказание первой помощи (7 ч) Профилактика травматизма.		
13	1	Причины травматизма младших школьников в школе.		
14	1	Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		
15	1	Нарушение осанки.		
16	1	Нарушение осанки.		
17	1	Точечный массаж.		
18	1	Роль массажа в здоровье человека. Приёмы массажа для укрепления мышц и нервов.		
19	1	5.Раздел: Физические упражнения – залог здоровья (5 ч) «Помоги себе сам» Психофизическая тренировка.		
20	1	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»		
21	1	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»		
22	1	Физические упражнения в жизни школьника.		
23	1	Физические упражнения в жизни школьника.		

24	1	6.Раздел: Питание школьника (11 ч) Питание школьника.		
25	1	«Кто сколько жует – тот столько живет»		
26	1	Правильное и рациональное питание.		
27	1	Правила питания.		
28	1	«Страна Витамиция»		
29	1	Разнообразие пищевых продуктов.		
30	1	Разнообразие пищевых продуктов.		
31	1	Правильное питание – это рациональное питание?		
32	1	«Азбука здоровья»		
33	1	«Азбука здоровья»		
34	1	Подведение итогов за год.		
Итого: 34 часа				

3. Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ урока	Кол-во часов	Наименование раздела. Тема урока.	Дата проведения урока	Примечание
1	1	1.Раздел: Введение. (5 ч) Вводное занятие. «Поход по стране Здоровья»		
2	1	«Я – уникальный человек!»		
3	1	«Я – уникальный человек!»		
4	1	«Учусь находить друзей и интересные занятия».		
5	1	Психогигиена общения.		
6	1	2.Раздел: Режим дня. (2 ч) Режим дня.		
7	1	Режим дня.		
8	1	3.Раздел: Личная гигиена. (7 ч) «Водичка, водичка – умой мое личико»		
9	1	Алгоритм умывания.		
10	1	Уход за волосами.		
11	1	Уход за кожей.		
12	1	Гигиена полости рта.		
13	1	Правила ухода за одеждой и обувью.		
14	1	Гигиена помещения.		
15	1	4.Раздел: К здоровью без лекарств. (2 ч) «К здоровью без лекарств»		
16	1	Фито-аптека: «Пчела – природный фармацевт»		
17	1	5.Раздел: Я познаю мир. (6 ч) «Я познаю мир» . Ощущения, воображение, представление.		
18	1	«Я познаю себя»		
19	1	Что изменилось за год? Паспорт здоровья.		
20	1	«Мое психическое состояние»		
21	1	Внимание. Память. Эмоции.		
22	1	«Учусь принимать решения в опасных ситуациях»		
23	1	6.Раздел: Подвижные игры. (11 ч) Зимние игры на природе.		
24	1	Зимние игры на природе.		
25	1	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»		
26	1	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»		

27	1	«Я умею дружить!»		
28	1	«Я умею дружить!»		
29	1	Летние игры на природе.		
30	1	Летние игры на природе.		
31	1	«Остров Здоровья»		
32	1	«Остров Здоровья»		
33-34		Летние игры на природе.		
Итого: 34 часа				

3.Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ урока	Кол-во часов	Наименование раздела. Тема урока.	Дата проведения урока	Примечание
1	1	1.Раздел: Вводное занятие. (6 ч) «Здоровому всё здорово!»		
2	1	«Здоровому всё здорово!»		
3	1	«Здоровому всё здорово!»		
4	1	«Народные рецепты здоровья .Народные обряды. Народные приметы»		
5	1	«Народные рецепты здоровья .Народные обряды. Народные приметы»		
6	1	2.Раздел: Здоровый отдых. (15 ч) «Здоровый отдых»		
7	1	Психогигиена общения.		
8	1	Физкультминутка — не шутка!		
9	1	Физкультминутка — не шутка!		
10	1	Физкультминутка — не шутка!		
11	1	«Почему люди болеют»		
12	1	Биоритмы — основа жизнедеятельности человека.		
13	1	Биоритмы — основа жизнедеятельности человека.		
14	1	Что нужно знать о лекарствах.		
15	1	Что нужно знать о лекарствах.		
16	1	Ознакомление с элементами точечного массажа.		
17	1	Волшебный солнца свет.		
18	1	Экстренная помощь.		
19	1	Экстренная помощь.		
20	1	Экстренная помощь.		
21	1	3.Раздел: Человек и его окружение. (14 ч) Человек и его младшие друзья.		
22	1	Человек и его младшие друзья.		
23	1	«Чай не пьешь— откуда силы берешь?»		
24	1	«Чай не пьешь— откуда силы берешь?»		
25	1	Целительная сила воды.		
26	1	Целительная сила воды.		
27	1	«Как понять друг друга без слов»		

28	1	«Как понять друг друга без слов»		
29	1	Секреты сотрудничества.		
30	1	Секреты сотрудничества.		
31	1	Секреты сотрудничества.		
32	1	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни.		
33	1	Итоговое занятие: Подведение итогов за год.		
34	1	Летние игры на природе.		
Итого: 34 часа				

3. Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Кол-во часов	Наименование раздела. Тема урока.	Дата проведения урока	Примечание
1	1	1.Раздел: Вводное занятие. (9 ч) «В стране Здоровья»		
2	1	«В стране Здоровья»		
3	1	«Я – человек!»		
4	1	«Я – человек!»		
5	1	«Мои друзья и их интересы»		
6	1	«Мои друзья и их интересы»		
7	1	Психогигиена общения.		
8	1	Психогигиена общения.		
9	1	Психогигиена общения.		
10	1	2.раздел: Режим дня. (2 ч) Режим дня.		
11	1	Режим дня.		
12	1	3.Раздел: Личная гигиена. (8 ч) Личная гигиена.		
13	1	Алгоритм умывания.		
14	1	Здоровые волосы.		
15	1	Здоровая кожа.		
16	1	Здоровые зубы – залог здоровья.		
17	1	Какие вещи нужно носить в разное время года.		
18	1	Гигиена помещения.		
19	1	Гигиена помещения.		
20	1	4.Раздел: К здоровью без лекарств. (1 ч) Фито-аптека. «Растения и животные природные формацевты»		
21	1	5.Раздел: Я познаю мир. (14 ч) Ощущения, воображение, представление.		
22	1	Что изменилось за год? Паспорт здоровья.		
23	1	«Мое психическое состояние». Внимание. Память. Эмоции.		
24	1	«Учусь принимать решения в опасных ситуациях»		
25	1	«Пагубным привычкам – НЕТ»		
26	1	Зимние игры на природе.		

27	1	«Зеленый змей 21 – века» «Алкоголь и Никотин»		
28	1	«Зеленый змей 21 – века» «Алкоголь и Никотин»		
29	1	«Я умею дружить!»		
30	1	«Я умею дружить!»		
31	1	«За здоровый образ жизни»		
32	1	«За здоровый образ жизни»		
33	1	Летние игры на природе.		
34	1	Итоговое занятие: Подведение итогов за год.		