

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Солнечная средняя общеобразовательная школа**

**Программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
**«ЗДОРОВЕЙКА» 5-6 класс**  
Срок реализации - 4 года

**разработчик:** Яхина А. М., учитель технологии

п. Солнечный

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса 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 «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» - 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 «Здоровей-ка» 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 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.

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.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации деятельности

### 5 класс

#### **I Введение «Вот мы и в школе». (8)**

«Здоровый образ жизни, что это?»

Личная гигиена

В гостях у Мойдодыра

«Остров здоровья»

#### **II Питание и здоровье (10)**

Игра «Смак»

Правильное питание –залог физического и психологического здоров

Вредные микробы

Что такое здоровая пища и как её приготовить

«Чудесный сундучок»

#### **III Моё здоровье в моих руках (14)**

Труд и здоровье

Наш мозг и его волшебные действия

День здоровья

«Хочу остаться здоровым»

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Экскурсия «Природа – источник здоровья»

«Моё здоровье в моих руках»

#### **IV Я в школе и дома (12)**

Мой внешний вид –залог здоровья

«Добrorече»

Спектакль С. Преображнский «Капризка»

«Бесценный дар- зрение».

Гигиена правильной осанки

«Спасатели , вперёд!»

#### **V Чтоб забыть про докторов (8)**

Шарль Перро «Красная шапочка»

Движение это жизнь

День здоровья

«Дальше, быстрее, выше»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

#### **VI Я и моё ближайшее окружение (6)**

Мир моих увлечений

Вредные привычки и их профилактика

Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль

А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

В мире интересного.

#### **VII «Вот и стали мы на год взрослей» (8)**

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека

Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Чему мы научились и чего достигли

**6 класс**

#### **I Введение «Вот мы и в школе». (8)**

«Здоровье и здоровый образ жизни»

Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье

Как познать себя

#### **II Питание и здоровье (10)**

Питание необходимое условие для жизни человека

Здоровая пища для всей семьи

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Секреты здорового питания. Рацион питания

«Богатырская силушка»

### **III Моё здоровье в моих руках (14)**

Домашняя аптечка

«Мы за здоровый образ жизни»

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

«Береги зрение с молодости».

Как избежать искривления позвоночника

Отдых для здоровья

Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

### **IV Я в школе и дома (12)**

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

«Класс не улица ребята

И запомнить это надо!»

Кукольный спектакль

«Спеши делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе?

Мода и школьные будни

Делу время, потехе час.

### **V Чтоб забыть про докторов (8)**

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

День здоровья

«За здоровый образ жизни»

Кукольный спектакль

Преображенский «Огородники»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

### **VI Я и моё ближайшее окружение (6)**

Размышление о жизненном опыте

Вредные привычки и их профилактика

Школа и моё настроение

В мире интересного.

### **VII «Вот и стали мы на год взрослей» (8)**

Я и опасность.  
Игра «Мой горизонт»  
Гордо реет флаг здоровья

### 3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе». (8)	«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья»
II	Питание и здоровье (10)	Игра «Смак» Правильное питание –залог физического и психологического здоров Вредные микробы Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»
III	Моё здоровье в моих руках (14)	Труд и здоровье Наш мозг и его волшебные действия День здоровья «Хочу остаться здоровым» Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья» «Моё здоровье в моих руках»
IV	Я в школе и дома (12)	Мой внешний вид –залог здоровья «Доброречие» Спектакль С. Преображнский «Капризка» «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки «Спасатели , вперёд!»

V	Чтоб забыть про докторов (8)	Шарль Перро «Красная шапочка» Движение это жизнь День здоровья «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
VI	Я и моё ближайшее окружение (6)	Мир моих увлечений Вредные привычки и их профилактика Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» В мире интересного.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей» (8)	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Чему мы научились и чего достигли
	Итого: (68)	

#### 6 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе». (8)	«Здоровье и здоровый образ жизни» Правила личной гигиены Физическая активность и здоровье Как познать себя
II	Питание и здоровье (10)	Питание необходимое условие для жизни человека Здоровая пища для всей семьи Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»
III	Моё здоровье в моих руках (14)	Домашняя аптечка «Мы за здоровый образ жизни»

		<p>Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  «Береги зрение с молодю».  Как избежать искривления позвоночника  Отдых для здоровья  Умеем ли мы отвечать за своё здоровье</p>
IV	Я в школе и дома (12)	<p>«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!»  Кукольный спектакль  «Спеши делать добро»  Что такое дружба? Как дружить в школе?  Мода и школьные будни  Делу время , потехе час.</p>
V	Чтоб забыть про докторов (8)	<p>Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  День здоровья  «За здоровый образ жизни»  Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники»  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности</p>
VI	Я и моё ближайшее окружение (6)	<p>Размышление о жизненном опыте  Вредные привычки и их профилактика  Школа и моё настроение  В мире интересного.</p>
VII	«Вот и стали мы на год взрослей» (8)	<p>Я и опасность.  Игра «Мой горизонт»  Гордо реет флаг здоровья  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
	Итого: (68)	

