

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**

**МКУ УО Мотыгинского района**

**МБОУ Машуковская СОШ**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Хашкова О.С.  
Протокол №1  
от 30.08.2024 г.

---

Кочелев А.Н.  
Приказ №72-А-1  
от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности 5-9 классы (ФГОС)**  
**Азбука здоровья (Точка роста)**

---

наименование учебного предмета (курса)

---

(уровень образования)

2024-2025

---

(срок реализации программы)

Программа разработана на основе программы Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы». –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)»

---

Хашкова О.С.

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

2024 г.

### **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья» 5-9 классы.**

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:

**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.
- 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;

**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 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).

#### **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.

**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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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 связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство. Календарно - тематическое планирование составлено с учетом плана - графика работы школы, праздничных дней, расписания внеурочных занятий на 2024-2025 уч.год, и обеспечивает рациональное распределение внеучебного материала.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - **34 ч. в год.**

### Содержание программы.

Наименование разделов и тем	Количество часов
1. Основы знаний (введение)	4
2. Школа-наш второй дом.	4
3. Я и моё здоровье.	6
4. Спорт-это здорово!	8
5. Правила на всю жизнь	6
8. Мир вокруг, и я в нём	6
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	03.09
2	Правила безопасного поведения на занятиях.	1	10.09
3	Режим дня	1	17.09
4	Личная гигиена.	1	24.09
5	Как здоровье? Причина и признаки болезни.	1	01.10
6	Чума 21 века	1	08.10
7	Если на улице дождь и гроза.	1	15.10
8	Я выбираю движение.	1	22.10
9	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	05.11
10	Мой безопасный путь в школу. Как вести себя на улице.	1	12.11
11	Здоровая кожа	1	19.11
12	Вода-наш друг. Беседа «Мой до дыр».	1	26.11
13	Правила поведения на природе	1	03.12
14	Звуки природы (дыхательная гимнастика).	1	10.12
15	Опасность в нашем доме. Чем опасен электрический ток.	1	17.12
16	Правила безопасности на льду.	1	24.12
17	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	14.01
18	Как уберечься от мороза.	1	21.01
19	Травмы в зимнее время года.	1	28.01
20	Закаливание	1	04.02
21	Чтобы огонь не причинил вреда. Отравление угарным газом.	1	11.02
22	Домашняя аптечка.	1	18.02
23	Отравления лекарствами.	1	25.02
24	Пищевые отравления.	1	04.03
25	Правила поведения на весеннем льду.	1	11.03
26	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1	18.03
27	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	01.04
28	Загар. Мифы и реальность.	1	08.04
29	Если ты ушибся или порезался.	1	15.04
30	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1	22.04
31	Правильное питание.	1	29.04
32	Изучаем ПДД.	1	06.05
33	Правила безопасности на воде.	1	13.05
34	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	20.05

