

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МО и науки Республики Башкортостан

Администрация МР Илишевский район

МБОУ СОШ с. Ябалаково

РАССМОТРЕНО

на заседании МС



Юсупова Л.И.

от «15» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР



Агалиева Л.З.

от «15» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Гузаеров А.Х.

Приказ № 141 от «15»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Планета здоровья» для 5 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

с.Ябалаково 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Элементы	Содержание элементов
1. Роль и место курса внеурочной деятельности в образовательном процессе	Программа «Здоровый образ жизни» реализует спортивно-оздоровительное направление на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. В соответствии с учебным планом в 5 классе отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 35 часов, по годовому календарному графику МАОУ «Школа №115» на 2021-2022 учебный.
2. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа курса внеурочной деятельности	Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени <u>основного</u> общего образования являются: 1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» 2. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" 3. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644) (с изменениями от 31.12.2015г. № 1577) 4. Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" 5. Письмо Министерства Просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-

	42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»; 6. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»; 7. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования" 8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СанПиН 2.4.3648-20); 9. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21); 10. Устав МАОУ «Школа № 115» 11. Положение о внеурочной деятельности МАОУ «Школа № 115» г. Ростова-на-Дону, Приказ № 366 от «28» августа 2021 г., протокол педагогического совета № 1 от «27» августа 2021 г. 12. Положения о рабочей программе внеурочной деятельности МАОУ «Школа № 115» г. Ростова-на-Дону, Приказ № 366 от «28» августа 2021 г., протокол педагогического совета № 1 от «27» августа 2021 г.
3. Реализация рабочей программы	Программа разработана на основе: Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011 Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .

Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

Интернет-ресурсы:

1. Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>
2. Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
3. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

Программа курса рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Согласно годовому календарному учебному графику и учебному плану МАОУ «Школа № 115» на 2021-2022 учебный год:

в 5 «А» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

в 5 «Б» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

в 5 «В» классе отводится 33 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

в 5 «Г» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

в 5 «Д» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

в 5 «Е» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

в 5 «Ж» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет

	уплотнения учебного материала. в 5 «З» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «И» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «К» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «Л» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «М» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «Н» классе отводится 33 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «О» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала. в 5 «У» классе отводится 34 часа. Программа реализуется в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.
4. Цель и задачи программы	Цель программы - раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования формирование здорового образа жизни школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся). В соответствии с целью поставлены следующие задачи: - формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; - формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; - обеспечить физическое и психическое саморазвитие; - научить использовать полученные знания в повседневной жизни; - научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения

	элементарных правил здоровьесбережения; - сформировать основы гигиенических навыков; - через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи; вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам; - развивать познавательную активность школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; - развивать умения проводить самостоятельные наблюдения; - воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни. В результате изучения программы «Планета здоровья» у учащихся будут сформированы личностные, метапредметные действия, уровни воспитательных результатов, соответствующие требованиям ФГОС.
5. Специфика программы курса	Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. Ее актуальность основывается на формировании у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе, понятия «этикет» и его значения в жизни человека. В процессе обучения ставится задача сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

1. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);
2. Создание условий для повышения уровня качества образования на основе внедрения здоровьесберегающих технологий;
3. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
4. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

Личностные	Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения
Регулятивные	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников
Познавательные	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники,

	энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
Коммуникативные	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Разделы	Содержание раздела	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1. Правильное питание (12 часов)	Рассматривается в общем понятие «правильное питание»; какие продукты полезны, какие – нет, в ежедневном рационе обязательно должны присутствовать витамины, о вреде «быстрой пищи», личная гигиена, правила поведения за столом, режим питания.	Беседа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Занятия в кабинете технологий. Практическая работа. Игра «Собери бонусы», Частушки о питании. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Практическая работа «Сервировка стола», Конкурс «На необитаемом острове».	Иметь представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты. Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов.

		Игра «Собери пословицу». Экскурсия в школьную столовую. Экскурсия в магазин. «О застольном невежестве». Работа с энциклопедиями. В том числе использованием дистанционных технологий	Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона. Уметь представить и защитить свою работу.
2. Мое свободное время (6 часов)	Рассуждения о том, как с пользой для здоровья проводить свое свободное время, интернет наш друг или враг, что несут в себе средства массовой информации	викторина Круглый стол «Мир моих увлечений». Творческая мастерская «Дерево ваших увлечений». Анкета "Моё свободное время". Тренинг «Мое свободное время».	Уметь анализировать какие виды учебной деятельности в классе и дома вызывают особенный интерес (особенно результативность) или особенно трудности. Анализировать причины. Знать какие учебные навыки необходимо развивать, чтобы недостаточно успешные виды деятельности были успешными? Что для этого стоит предпринять?
3. Я – в социуме (8 часов)	Умение общаться с друзьями, культура общения, как избежать конфликтов в общении, правила поведения в общественных местах, знание своих прав и обязанностей.	Игры на тренировку умений распознавать эмоциональные состояния по мимике. Сюжетно-ролевые упражнения. Мимическая гимнастика. Проведение	Характеризовать социально одобряемые нормы и правила поведения. Уметь управлять и оценивать свое Поведение.

		самодиагностики. Тематическое рисование. Карусели общения. Конкурс рисунков «Моё настроение»	Объяснять свое поведение. Объяснять правила и нормы поведения. Объяснять роль взаимоотношений в обществе. Объяснять значение «для меня» правил дружбы. Характеризовать и анализировать отношения с родителями.
4. Домашняя аптечка (4 часа)	Необходимо знать об опасности приема лекарственных препаратов без ведома взрослых и назначения врача, чем страшно принятие химических препаратов.	Беседа «Как защититься от простуды и гриппа?» Анкетирование «Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»	Характеризовать условия, необходимые для здоровья. Объяснять личное значение «для меня» двигательной активности. Уметь воспитывать себя. Характеризовать условия, необходимые для здоровья. Объяснять причины болезней. Объяснять пользу и вред лекарств.
5. Спорт в нашей жизни (5 часов)	Спорт-наш друг, чем полезно закаливание и как правильно закаляться, популярные виды спорта, известные спортсмены.	Беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы, спортивные и оздоровительные акции. Конкурс рисунков «В	Характеризовать условия, необходимые для здоровья. Объяснять личное значение «для меня» двигательной активности. Уметь воспитывать себя.

		здоровом теле здоровый дух». Круглые столы «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	
--	--	---	--

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	Практика	
1	Раздел 1. Правильное питание (12 часов)				
1.1	Умеем ли мы правильно питаться? Меры безопасности.	1	1		
1.2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья	1	1		
1.3	Традиции питания в разных странах	1	1		
1.4	Национальные кухни разных народов	1	1		
1.5	Пищевые риски. Биодобавки	1	1		
1.6	Продукты, опасные для здоровья	1	1		
1.7	Правила хранения продуктов и готовых блюд	1	1		
1.8	Режим питания	1	1	1	
1.9	Правила поведения за столом	1	1		
1.10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	1	1		

1.11	Где чистота, там здоровье!	1	1		
1.12	Болезни, передаваемые через пищу	1	1		
2	Раздел 2. Мое свободное время (6 часов)				
2.1	Элементы жизни	1	1		
2.2	Телевидение ваш друг?	1	1		
2.3	Интернет в нашей жизни	1	1		
2.4	Гаджеты и их влияние на наше здоровье	1	1		
2.5	Мир моих увлечений	1	1		
2.6	Мое здоровье в моих руках	1	1	1	
3	Раздел 3. Я –в социуме (8 часов)				
3.1	Мое здоровье в моих руках	1	1		
3.2	О друзьях и дружбе	1	1		
3.3	Шалость или проступок?	1	1		
3.4	Совесть – это категория нравственная	1	1		
3.5	Уголовная ответственность	1	1		
3.6	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	1	1	1	
3.7	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	1	1		
3.8	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого	1	1		
4	Раздел 4. Домашняя аптечка (4 часа)				
4.1	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	1		
4.2	Правила приема лекарственных	1	1		

	препаратов. Опасность самолечения				
4.3	Химическая зависимость. Наркомания- знак беды.	1	1		
4.4	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1	1		
5	Раздел 5. Спорт в нашей жизни (4 часа)				
5.1	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1		
5.2	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей	1	1		
5.3	Со спортом дружить-здоровым быть	1	1	1	
5.4	Проектная работа «Спорт – твой мир»	1	1		

Поурочное планирование

№	Дата проведения		Раздел, тема курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Ссылка на коррек-тировку
	план	факт	Раздел 1. Правильное питание (12 часов)		
1	02.09		Умеем ли мы правильно питаться?	1	
2	09.09		Основные пищевые вещества, их значение для здоровья	1	
3	16.09		Традиции питания в разных странах	1	
4	23.09		Национальные кухни разных народов	1	
5	30.09		Пищевые риски. Биодобавки	1	
6	07.10		Продукты, опасные для здоровья	1	
7	14.10		Правила хранения продуктов и готовых блюд	1	
8	21.10		Режим питания	1	
9	28.10		Правила поведения за столом	1	
10	11.11		Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	1	
11	18.11		Где чистота, там здоровье!	1	
12	25.11		Болезни, передаваемые через пищу	1	
			Раздел 2. Мое свободное время (6 часов)		
13	02.12		Элементы жизни	1	
14	09.12		Телевидение ваш друг?	1	
15	16.12		Интернет в нашей жизни	1	
16	23.12		Гаджеты и их влияние на наше здоровье	1	
17	13.01		Мир моих увлечений	1	
18	20.01		Мое здоровье в моих руках	1	

			Раздел 3. Я –в социуме (8 часов)		
19	27.01		Мое здоровье в моих руках	1	
20	03.02		О друзьях и дружбе	1	
№	Дата проведения		Раздел, тема курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Ссылка на коррек-тировку
	план	факт			
21	10.02		Шалость или проступок?	1	
22	17.02		Совесть – это категория нравственная	1	
23	24.02		Уголовная ответственность	1	
24	03.03		Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	1	
25	10.03		Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	1	
26	17.03		Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого	1	
			Раздел 4. Домашняя аптечка (4 часа)		
27	07.04		Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	
28	14.04		Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1	
29	21.04		Химическая зависимость. Наркомания-знак беды.	1	
30	28.04		Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1	
			Раздел 5. Спорт в нашей жизни (4 часа)		
31	05.05		Как закаляться. Обтирание и обливание	1	
32	12.05		Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей	1	
33	19.05		Со спортом дружить-здоровым быть	1	
34	26.05		Проектная работа «Спорт – твой мир»	1	

