

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саваслейская школа

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол от 28.06.2018г. №7  
СШШ /Шуваева С.С./

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по ВР  
Е.В.Синаева

**УТВЕРЖДЕНО**



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Школа здоровья»**

Возраст детей: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Синаева Елена Витальевна  
учитель биологии

с.Саваслейка  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по шести направлениям. Все эти направления реализуют требования ФГОС. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Курс кружка «Школа здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

### Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира – с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира.

### Отличительные особенности данной программы:

- получение результатов нового качества, которое дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.
- создание предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

*Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 занятия за учебный год.*

*Срок реализации программы: 1 год*

*Возраст детей: 11-12 лет*

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, формирование понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников;
- обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

**Развивающие:**

- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- развивать творческие способности и кругозор у детей;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Воспитывающие:**

- воспитывать навыки общения

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

### Ожидаемые результаты

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, кровотечениях;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

## ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	<b>III уровень</b> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Азбука питания	беседа	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		викторина	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного

			отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
4	Профилактика детского травматизма	беседа	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		просмотр фильма	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		Моделирование ситуации	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

### Содержание занятий

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

#### Раздел 1. Секреты здоровья.

Режим дня. Сон – лучшее лекарство. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и

обморожении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.

## **Раздел 2. Азбука питания.**

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена школьника. Здоровье - это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты - покупатель.

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».

## **Раздел 3. Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

## **Раздел 4. Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Секреты здоровья.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
2	<b>Раздел 2. Азбука питания</b>	<b>12 ч.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
3	<b>Раздел 3. Попрыгать, поиграть</b>	<b>2 ч.</b>		<b>2</b>
4	<b>Раздел 4. Профилактика детского травматизма.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	<i>1. Правила дорожного движения</i>	<i>4</i>		
	<i>2. Правила пожарной безопасности</i>	<i>2</i>		
	<i>3. Правила поведения в быту</i>	<i>1</i>		
	<i>4. Правила поведения в природе</i>	<i>3</i>		
	<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	По плану	Корректировка
	<b>Раздел 1. Секреты здоровья.</b>	<b>10 ч.</b>		
1	Режим дня. Сон – лучшее лекарство.			
2	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.			
3	Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами.			
4	Охрана зрения, слуха.			
5	Первая медицинская помощь при кровотечении.			
6	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.			
7	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.			
8	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.			
9	Осанка – стройная спина.			
10	Если хочешь быть здоров – закаляйся!			
	<b>2. Азбука питания</b>	<b>12 ч.</b>		
1	Режим питания.			
2	Витамины			

3	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.			
4	Особенности национальной кухни			
5	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика			
6	Гигиена питания и приготовление пищи. Оказание первой помощи при отравлениях.			
7	Вредные и полезные привычки в питании			
8	Сервировка стола			
9	Молоко и молочные продукты			
10	Дары моря			
11	Мясо и мясные блюда			
12	Составляем меню на день.			
	<b>Раздел 3. Попрыгать, поиграть</b>	<b>2 ч.</b>		
1	Подвижные игры.			
2	Спортивные игры и эстафеты.			
	<b>Раздел 4. Профилактика детского травматизма</b>	<b>10 ч.</b>		
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>4</b>		
1	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».			
2	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.			
3	Опасная ситуация.			
4	Детский дорожно-транспортный травматизм.			
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>2</b>		
1	Как вести себя во время пожара в школе.			
2	Азбука пожарной безопасности.			
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>1</b>		
1	Безопасное поведение в быту.			
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>3</b>		
1	Правила техники безопасности для туриста.			
2	Средства и способы спасения утопающих. Правила безопасности во время грозы.			
3	КВН «Здоровье и безопасность»			
	<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>		

## **Формы и методы организации внеурочной деятельности.**

по количеству детей, участвующих в занятии: коллективные, групповые;

по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, тренинг, семинар, ролевая и деловая игра;

по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

В качестве организации занятий в программу внесены различные **формы**: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм, познавательные беседы, решение ситуативных задач по экологической тематике, викторины, встречи, праздники, выставки рисунков, интервьюирование, мини-проекты.

Основные **методы обучения**: исследовательский, объяснительно- иллюстративный, практический, поисковый. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор) и **средств фиксации окружающего мира** (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Школа здоровья».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

У пятиклассников продолжают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Школа здоровья», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для учителя:

1. Буянова Н. *Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина.* - М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. *Твоё здоровье.* - С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. *От А до Я детям о здоровье.* - М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. *Школа докторов природы.* - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. *Разговор о правильном питании./ Методическое пособие.* - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. *Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя* - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
7. Григорьев Д.В. *Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.* – М.:Просвещение, 2010.

### Для обучающихся:

1. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. *Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2.* – СПб.: ИД «М и М», 1998.
2. Коротков И.М. *Подвижные игры во дворе.* М.: Знание, 1987.
3. *Энциклопедии для школьников.*

### Интернет-ресурсы:

1. Марченко Е.Ю. *Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.*  
<http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

12/05/2012 г. 12 листов

Директор: *И.С.В. Цур*

