

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 ст.Зеленчукской  
имени И.А.Овчаренко»

«

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Яковлева Г.М.  
Приказ №1 от «30» 08.2023 г.

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Час здоровья"

2023-2024 уч.год

## **I. Планируемые результаты освоения курса «Час здоровья»**

### **Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Час 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 .
  
- 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.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.

### **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)

### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **II. Содержание учебного курса**

- **Самопознание.** Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.
- **Правила межличностного общения:** предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.
- **Дружба.** Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.
- **Родственные связи - семья.** Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.
- **Гигиена тела.** Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

- **Профилактика инфекционных заболеваний.** Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. - Представление об активной защите - иммунитете.
- **Бытовой и уличный травматизм.** Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

### III Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- торные	Внеауди- торные
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2
3	Что зависит от моего решения	2		2
4	Злой волшебник табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6	Помоги себе сам	1		1
7	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11		11
Итого		34	8	26

## Календарно – тематическое планирование

### 5 класс

№ уро ка	Дата		Тема урока	Количе- ство часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт				
<b>Наше здоровье</b>						
1			Что такое здоровье	1	Стихотворения Карточки «Эмоции»	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции»
2			Что такое эмоции	1	Словарь Стихотворения	<u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум <u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме
3			Чувства и поступки	1	Пословицы Сказки	<u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг
4			Стресс	1	Слова для заучивания Ситуации Рассказы Стихотворения Ситуации Рассказы Рисунки	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
<b>Как помочь сохранить себе здоровье</b>						
5			Учимся думать и действовать	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ_пословицы <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы
6			Учимся находить причину и последствия событий	1	Пословицы Словарь Словарь Стихотворения Басня	<u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум <u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> словарь <u>Практические:</u> словарная работа, игра
7			Умей выбирать	1	Рассказы Это полезно помнить Словарь	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения <u>Практические:</u> работа с деревом решений, анализ ситуации, игра
<b>Что зависит от моего решения</b>						
8			Принимаю решение	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы
9			Я отвечаю за своё решение	1	Это полезно помнить Стихотворения Карточки «Эмоции»	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум <u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции»

				Словарь	<u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум
<b>Злой волшебник табак</b>					
10		Что мы знаем о курении	1	Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг
<b>Почему некоторые привычки называются вредными</b>					
11		Зависимость	1	Рассказы Стихотворения Ситуации	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум
12		Умей сказать нет	1	Рассказы Рисунки Стихотворения	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
13		Как сказать нет	1	Рассказы Пословицы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицы <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы
14		Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	Словарь Словарь Стихотворения Басня	<u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум <u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> словарь
15		Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Рассказы Это полезно помнить Словарь	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения
<b>Помоги себе сам</b>					
16		Волевое поведение	1	Стихотворения Рассказы Это полезно помнить	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум
<b>Злой волшебник алкоголь</b>					
17		Алкоголь	1	Стихотворения Карточки «Эмоции» Словарь Стихотворения	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции» <u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум
18		Алкоголь –	1	Пословицы	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки

		ошибка		Сказки Слова для заучивания Ситуации	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации
19		Алкоголь – сделай выбор	1	Рассказы Стихотворения Ситуации	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум
<b>Злой волшебник наркотик</b>					
20		Наркотик	1	Рассказы	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме
21		Наркотик - тренинг безопасного поведения	1	Рисунки	<u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
<b>Мы одна семья</b>					
22		Мальчишки и девчонки	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации
23		Моя семья.	1	Примеры	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум
<b>Повторение</b>					
24		Дружба	1	Театрализованное действие «Дружба»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации
25		«День здоровья»	1	Спортивный праздник «День здоровья»	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум
26		Умеем ли мы правильно питаться	1	Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»	
27		Я выбираю кашу	1		
28		Чистота и здоровье	1	Костюмированный праздник «Чистота и здоровье»	
29		Откуда берутся грязнули? (игра-путеше- ствие)	1	Игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»	
30		Чистота и порядок	1		
31		Будем делать хорошо и не	1	Урок – КВН «Наше	

		будем плохо		здоровье»
32		Урок – КВН «Наше здоровье»	1	Праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и
33		«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1	«Будьте здоровы».
34		Будьте здоровы	1	