

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Кузьмича Овсянникова  
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области**

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Замдиректора по ВР

Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.  
Исаклы

Моисеева Е.Н. \_\_\_\_\_

Нестерова Е.Н. \_\_\_\_\_

«1» сентября 2022 года

Приказ от 1 сентября 2022 года № 2

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

**для уровня основного общего образования**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Форма организации: Проблемно-ценностное общение**

Разработала:  
педагог внеурочной деятельности,  
Моторина Светлана Николаевна

**с.Исаклы**

**2022 год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Информационно-методического письма об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, направленного письмом Минпросвещения РФ №ТВ-1290\03 от 05.07.2022 года
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания;
- Положения о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.Исаклы.

### **Общая характеристика учебного курса**

#### **«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Учебный курс «Азбука здоровья» предназначен для использования в 6 классе для организации внеурочной деятельности в целях общекультурного, общеинтеллектуального или духовно-нравственного развития личности.

Курс направлен на формирование способности и готовности обучающегося к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению, реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе моральных норм, к сознательному личностному, профессиональному, гражданскому самоопределению.

Программа «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Данная программа затрагивает вопросы нравственного воспитания подростков, помогает формировать отношение учащихся к себе, к окружающим, к своей семье.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведении здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа «Азбука здоровья» интересна и нужна учащимся. Она включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Данная программа поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

### **Задачи:**

#### **1. Обучающие:**

Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;

Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;

Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

#### **2. Воспитательные:**

Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

#### **3. Развивающие:**

Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

### **Место курса в учебном плане**

Учебный курс «Азбука здоровья» будет реализован посредством внеурочной деятельности. Программа «Азбука здоровья» рассчитана для учащихся 11-13 лет на 1 год и составляет 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

## Результаты освоения обучающимися программы 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 духовно-нравственному 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» - 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).

### *Предметные 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 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 курса внеурочной деятельности**

- **Формы деятельности по программе:** игры с ролевым акцентом; познавательные беседы, этические беседы, культпоходы, художественное творчество, экскурсии.

- **Основными видами внеурочной деятельности по программе являются:**

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно – ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность;
- художественное творчество;
- туристско-краеведческая деятельность;
- спортивно-оздоровительная.

- **Содержание программы:**

Программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

#### **1. Введение. Здоровье - это здорово (5 часов).**

Развитие представления у подростков о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Факторы, укрепляющие и сохраняющие здоровье. Понятие «Здоровый образ жизни». Личная гигиена школьника. Гигиена одежды и обуви. Чистота жилища.

#### **2. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (4 часа).**

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья. Школа и здоровье. Профилактика «школьных» болезней. Понятие за-

каливания. Роль закаливания в укреплении здоровья. Способы закаливания. Значение систематичности и последовательности закаливающих процедур.

### **3. Еда – удовольствие на пользу(4 часа).**

Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Формировать готовность соблюдать эти правила. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа, сформировать представление о гигиене питания, научиться составлять свое меню.

### **4. Движение – это жизнь (3 часа).**

Расширение знаний подростков о роли физических упражнений в сохранении здоровья. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек. Помощь в выборе спортивной секции. Лучший отдых - с рюкзаком! Правила поведения на природе.

### **5. Легко ли быть подростком? (7 часов).**

Ребенок – подросток. Кризис переходного возраста. Опасности, подстерегающие подростка. Вредные привычки и их формирование. Плохая компания. Жизнь в виртуальном мире. Игровая зависимость. Влияние никотина и алкоголя на организм подростка. Наркомания и токсикомания. Спид – угроза для жизни. Школьные стрессы и их причины.

### **6. Правила этикета (4 часа).**

Умение подать себя. Речевой этикет. Столовый этикет. Правила этикета в обществе. Деловой этикет.

### **7. Первая медицинская помощь (7 часов).**

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления. Опасности летнего периода, оказание первой доврачебной помощи в летний период.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

## Тематическое планирование курса

Тема	К-во часов	Электронные ресурсы
Введение. Здоровье - это здорово!	5	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4543662544654987158">https://yandex.ru/video/preview/4543662544654987158</a>
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	4	<a href="https://youtu.be/Q2Qndt2M38k">https://youtu.be/Q2Qndt2M38k</a> <a href="https://youtu.be/7kIEHjMifeU">https://youtu.be/7kIEHjMifeU</a> <a href="https://youtu.be/K1r3UiWNVQM">https://youtu.be/K1r3UiWNVQM</a> <a href="https://youtu.be/-9ia3ORlqFo">https://youtu.be/-9ia3ORlqFo</a>
Еда – удовольствие на пользу	4	<a href="https://youtu.be/l3iq1mIv0UU">https://youtu.be/l3iq1mIv0UU</a> <a href="https://youtu.be/3dDVvj_buvs">https://youtu.be/3dDVvj_buvs</a> <a href="https://youtu.be/RdesG461p8s">https://youtu.be/RdesG461p8s</a> <a href="https://youtu.be/E3g1ydessfA">https://youtu.be/E3g1ydessfA</a> <a href="https://youtu.be/qLIP9j1kQU0">https://youtu.be/qLIP9j1kQU0</a> <a href="https://youtu.be/Oe5ChGn8fHM">https://youtu.be/Oe5ChGn8fHM</a>
Движение – это жизнь	3	<a href="https://youtu.be/m3nUhd49mSI">https://youtu.be/m3nUhd49mSI</a> <a href="https://yadi.sk/i/rNRkLum-T17iyA">https://yadi.sk/i/rNRkLum-T17iyA</a> <a href="https://youtu.be/wpOGWGr19aQ">https://youtu.be/wpOGWGr19aQ</a>
Легко ли быть подростком?	7	<a href="https://youtu.be/o06tjagRmE">https://youtu.be/o06tjagRmE</a> <a href="https://yadi.sk/d/6PqC2wSFNQNO4g">https://yadi.sk/d/6PqC2wSFNQNO4g</a> <a href="https://yadi.sk/i/nMFCG9X0me384A">https://yadi.sk/i/nMFCG9X0me384A</a> <a href="https://youtu.be/I3B8JuQs3nQ">https://youtu.be/I3B8JuQs3nQ</a> <a href="https://youtu.be/3cakhg8F6so">https://youtu.be/3cakhg8F6so</a> <a href="https://www.ntv.ru/video/1769621/">https://www.ntv.ru/video/1769621/</a>
Правила этикета	4	<a href="https://yadi.sk/i/aWu2fxQQwldcHA">https://yadi.sk/i/aWu2fxQQwldcHA</a> <a href="https://youtu.be/sxPRZGDyqCk">https://youtu.be/sxPRZGDyqCk</a>
Первая медицинская помощь	7	<a href="https://static.mchs.gov.ru/uploads/resource/2020-05-06/urok-po-pervoy-pomoshchi-dlya-5-9-klassev_1588775519866259845.mp4">https://static.mchs.gov.ru/uploads/resource/2020-05-06/urok-po-pervoy-pomoshchi-dlya-5-9-klassev_1588775519866259845.mp4</a>
Итоговое занятие	1	
	34	

### Поурочное планирование внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теоретические	Практические	Формы и виды деятельности
<b>1.</b>	<b>Введение. Здоровье - это здорово (5 часов)</b>				
1.1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы,	1	1		познавательные беседы



	влияющие на здоровье.				
1.2	Что такое здоровый образ жизни? (Мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»)	1		1	коллективно-творческая деятельность
1.3	В чистом теле – здоровый дух. Личная гигиена школьника.	1		1	игры с ролевым акцентом
1.4	Гигиена одежды и обуви.	1		1	коллективно-творческая деятельность
1.5	Соблюдай чистоту жилища.	1	1		познавательные беседы.
<b>2.</b>	<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (4 ч.)</b>				
2.1	Понятие профилактики. Зачем нужны прививки. Грипп и его профилактика.	1	1		познавательные беседы
2.2	Школа и здоровье. Профилактика «школьных» болезней.	1	1		коллективно-творческая деятельность
2.3	Понятие закаливания и его роль. Методы закаливания.	1	1		познавательные беседы
2.4	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. Правила закаливания.	1	1		познавательные беседы
<b>3.</b>	<b>Еда – удовольствие на пользу (3 ч.)</b>				
3.1	Понятие рационального питания и его значение.	1	1		коллективно-творческая деятельность
3.2	Режим питания.	1		1	художественное творчество
3.2	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания.	1		1	коллективно-творческая деятельность
3.3	Правильное приготовление пищи.	1		1	игры с ролевым акцентом
<b>4.</b>	<b>Движение – это жизнь (3 ч.)</b>				
4.1	Роль физических упражнений. Особенности физического воспитания маль-	1	1		коллективно-творческая

	чиков и девочек.				деятельность
4.2	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Выбор спортивной секции.	1		1	познавательные беседы
4.3	Лучший отдых – с рюкзаком! Правила поведения на природе.	1		1	культпоходы
<b>5.</b>	<b>Легко ли быть подростком? (7 ч.)</b>				
5.1	Легко ли быть подростком? Кризис переходного возраста.	1	1		познавательные беседы
5.2	Опасности, подстерегающие подростка.	1	1		коллективно-творческая деятельность
5.3	Вредные привычки и их формирование. Плохая компания.	1	1		коллективно-творческая деятельность
5.4	Жизнь в виртуальном мире. Игровая зависимость.	1		1	познавательные беседы
5.5	«Бросай курить - ты уже не маленький!» Влияние алкоголя на организм подростка.	1	1		коллективно-творческая деятельность
5.6	«Скажи наркотикам – НЕТ» Токсикомания.	1	1		познавательные беседы
5.7	Школьные стрессы и их причины. Смейся на здоровье!	1		1	коллективно-творческая деятельность
<b>6.</b>	<b>Правила этикета (4 ч.)</b>				
6.1	Умение подать себя. Внешний вид. Манеры.	1	1		игры с ролевым акцентом
6.2	Речевой этикет. Культура общения.	1		1	познавательные беседы
6.3	Правила поведения за столом, в гостях и дома.	1		1	игры с ролевым акцентом
6.4	Правила этикета в обществе.	1		1	познавательные беседы
<b>7.</b>	<b>Первая медицинская помощь (6 ч.)</b>				

7.1	Что такое первая доврачебная помощь?	1		1	коллективно-творческая деятельность
7.2	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить.	1		1	игры с ролевым акцентом
7.3	Ушибы, ожоги: твои действия. Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1	игры с ролевым акцентом
7.4	Опасности летнего периода.	1	1		художественное творчество
7.5	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1		1	игры с ролевым акцентом
7.6	Укусы насекомых.	1	1		познавательные беседы
8.1	Итоговое занятие. Экскурсия на производства РАЙПО.			1	экскурсии
	Итого:	34 часа	16	18	

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Стенды для временных экспозиций.
2. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:
  - аппаратура для записи и воспроизведения аудио- и видеоинформации;
  - компьютер;
  - мультимедиа-проектор;
  - магнитная доска;
  - коллекция медиаресурсов;
3. Комплекты печатных демонстрационных пособий (таблицы, схемы, плакаты, карты (в том числе настенные), портреты).
4. Картотека с заданиями для индивидуального обучения, организации практических работ обучающихся, проведения самостоятельных работ.

#### **Учебно-методическая литература**

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. В редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-

методического объединения по общему образованию. URL: <https://fgosreestr.ru> дата обращения: 10.09.2020).

2. Примерная программа воспитания. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20). URL: <https://fgosreestr.ru> дата обращения: 10.09.2020).

3. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205с.

4. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. Москва «Просвещение» 2013г.

5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

6. Ходосова А.П., Егорова Н.А., Гришина Д.В. Переходный возраст, Москва «Мой мир», 2007 г.

7. Кузина С. Правила этикета на все случаи жизни, Москва, изд-во АСТ, 2016 г.

8. Григорьева М.Ю., Топоркова Е.В. Чем же закончится завтра? Тебе выбирать! Москва, УЦ «Перспектива», 2008 г.

9. Храмова Е. Как выявить наркозависимость у подростка? Ростов-на Дону «Феникс», 2016 г.

10. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. Издательство «Аркти», Москва 2005 г.

11. Геппе Н.А. Справочник по педиатрии, Москва 2002 г.