

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»,  
с. Зеленая Роща Степновского муниципального округа Ставропольского края

Согласовано.  
Заместитель директора по ВР  
 Е.В.Новикова  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО.

И.о. директора МОУ СОШ №10,  
с. Зеленая Роща  
Решетилова И.В.

Приказ № 76-0/9  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Здоровый образ жизни»**  
**для 5 класса**

Возраст обучающихся 10-11 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель: Костюк Валентина Николаевна,  
учитель русского языка и литературы

с. Зелёная Роща  
2023 – 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности разработана на основе пособия:

- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы/ А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2013.

Программа «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 5 класса.

Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей.

Особенностями данного курса является соответствие вариантов занятий и тем проектов возрастным особенностям и интересам учащихся.

Материал сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена).

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

В основе содержания курса лежат несколько идей, которые являются важным условием эффективности воспитания культуры здоровья:

- подростку должно быть понятно, зачем ему надо учиться быть здоровым;

- подростку должно быть интересно учиться быть здоровым;

- у подростка должна быть возможность применить полученные знания в повседневной жизни.

Эффективность занятий в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, используемых при изучении курса.

## **Актуальность программы**

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;

- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» направлена на решение этих задач.

### **Цель программы**

Формирование у подростков ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

### **Основные задачи реализации данной программы:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
2. Ознакомить учащихся с приёмами профилактики заболеваний;
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

### **Принципы реализации программы:**

- научная обоснованность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- последовательность изложения материала;
- модульность структуры;
- вовлеченность семьи в реализацию.

### **Формы внеурочной деятельности:**

- Факультатив
- Игра
- Соревнование
- Проектная деятельность

### **Общая характеристика курса**

Программа ориентирована на учащихся 5-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 11 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 5 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 34 часа, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 5 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

### **Место программы в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом МОУ СОШ №10, с. Зеленая Роща занятие по программе в 5 классе проводится 1 час в неделю. Общее количество часов в год – 34 часа, включая практический и теоретический материал.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные,

предметные и метапредметные результаты.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью

окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм

занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинноследственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы;

проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и

публичные выступления

## Содержание программы

### **Вводное занятие.**

Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

### **1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).**

1.1. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

1.2. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Практическая работа «Составление режима дня».

1.3. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна.

Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.

Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

1.4. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

1.5. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

1.6. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

1.7. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

1.8. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

1.9. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

1.10. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

1.11. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

### **2. Личная гигиена (8 часов).**

2.1. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

2.2. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи.

Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

2.3. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

2.4. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем.

Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

2.5. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

2.6. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости.

Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

2.7. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

2.8. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж.

Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

### **3. Питание и здоровье. (8 часов).**

3.1. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

3.2. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

3.3. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

- 3.4. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.
- 3.5. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.
- 3.6. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.
- 3.7. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.
- 3.8. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

#### **4. Познай самого себя. (5 часов).**

- 4.1. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств, страхов.
- 4.2. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?
- 4.3. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.
- 4.4. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.
- 4.5. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.
- 4.6. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека. **Заключительно занятие.**
- Подведение итогов.

### Календарно-тематическое планирование программы

№п/п	Название темы	Количество часов	Основное содержание	Вид деятельности	Дата проведения	
					По плану	Фактически
1	Вводное занятие	1	Ознакомление с планом работы	Беседа, игра		
2	Что такое здоровый образ жизни?	1	Понятие о здоровом образе жизни.  Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.	Презентация, беседа		
3	Режим дня школьника.	1	Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».	Беседа, практическая работа		
4	Сон и его значение для здоровья.	1	Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).	Презентация, беседа, практическая работа		
5	Понятие о закаливании организма.	1	Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как	Просмотр видеофильма, беседа		

			правильно начать закаливающие процедуры.			
<b>6</b>	Физическая культура и здоровье.	<b>1</b>	Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.	Презентация, лекция		
<b>7</b>	Понятие о вирусных инфекциях.	<b>1</b>	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.	Беседа, презентация		
<b>8</b>	Что нужно знать о лекарствах.	<b>1</b>	Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.	Просмотр видеофильма, беседа		
<b>9</b>	Вредные привычки и здоровье.	<b>1</b>	Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.	Беседа, практическая работа (социальная реклама)		
<b>10</b>	О вреде курения.	<b>1</b>	Влияние курения на подростка	Беседа, тест		
<b>11</b>	О вреде алкоголя	<b>1</b>	Влияние алкоголя	Беседа,		

			на человека	просмотр видеофильма		
<b>12</b>	Наркотики и наркотическая зависимость	<b>1</b>	Влияние наркотических средств на человека	Просмотр видеофильма, беседа		
<b>13</b>	Личная гигиена, что это?	<b>1</b>	Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.	Презентация, беседа, практическая работа		
<b>14</b>	Уход за кожей.	<b>1</b>	Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.	Презентация, беседа		
<b>15</b>	История косметики и ее применение	<b>1</b>	Введение в косметологию. История возникновения косметологии.	Презентация, практическая работа		
<b>16</b>	Уход за руками.	<b>1</b>	Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра.	Просмотр видеофильма, беседа		
<b>17</b>	Уход за волосами.	<b>1</b>	Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по	Беседа, практическая работа		

			уходу за волосами. Домашние средства ухода.			
<b>18</b>	Гигиена полости рта.	<b>1</b>	Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.	Инфоурок		
<b>19</b>	Уход за глазами.	<b>1</b>	Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.	Инфоурок		
<b>20</b>	Уход за телом.	<b>1</b>	Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.	Инфоурок		
<b>21</b>	Питание и здоровье.	<b>1</b>	Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем	Презентация, беседа, практическая работа		

			может рассказать упаковка».			
22	Белки.	1	Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.	Инфоурок		
23	Витамины.	1	Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.	Инфоурок		
24	Здоровое питание.	1	Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	Презентация, беседа, практическая работа		
25	Свежие овощи и фрукты	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.	Инфоурок		
26	Питание и вред некоторых продуктов.	1	Чем опасен сахар? Чем вредна соль?	Презентация, беседа		
27	Упакованная и консервированная пища.	1	Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.	Инфоурок, беседа, практическая работа		
28	Пищевые добавки.	1	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках,	Инфоурок, практическая		

			усилители вкуса	работа		
<b>29</b>	Мир наших чувств.	<b>1</b>	Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.	Встреча со школьным психологом		
<b>30</b>	Кто я?	<b>1</b>	Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?	Просмотр видеофильма		
<b>31</b>	Технология совершенствования себя.	<b>1</b>	Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.	Беседа, игра		
<b>32</b>	Жизненная стратегия.	<b>1</b>	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.	Встреча со школьным психологом		
<b>33</b>	Внешний вид человека.	<b>1</b>	Что такое внешний вид человека.	Беседа, игра		
<b>34</b>	Заключительное занятие	<b>1</b>	Подведение итогов.	Беседа		

### **Интернет ресурсы**

<https://multiurok.ru/files/proghramma-vnieurochnoi-deiatel-nosti-formirov-1.html>

внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 5-6 классов (ФГОС)

<https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatel-nosti-dlia-6-klassa-2.html>

Программа внеурочной деятельности для 5 класса. ЗОЖ

Программа