

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новокараканская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА  
Педагогический совет  
МБОУ «Новокараканская средняя  
общеобразовательная школа»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

\_\_\_\_\_ М.И. Киселева  
приказ № 91  
От «1» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»  
для 6 класса

СОГЛАСОВАНА  
Методическое объединение  
«Физическая культура. Технология. ОБЖ.»  
Протокол № 1 от «20» августа 2021 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ О. Е. Охотникова

Составитель Инявкина Наталья Юрьевна,  
учитель начальных классов

# 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

## Личностные результаты освоения программы отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- смысловое чтение.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Разделы (главы)	Содержание	Форма организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
<b>Введение (6ч.)</b>			
Здоровье и здоровый образ жизни	Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Физическая активность и здоровье.	Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.	Практическое занятие	Выполнение упражнений практического задания.
Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Практическое занятие	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания.
<b>Питание и здоровье (10 ч.)</b>			
Правильное питание – залог здоровья.	Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Вредные и полезные привычки в питании.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов

Секреты здорового питания.	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи,	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--------------------------------------------------------------------

	ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.		своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Культура Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	Беседа. Практическое занятие	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов. Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания
Бабушкины рецепты.	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания.
--------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Мое здоровье в моих руках (24 ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений
------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--------------------------------------------------------------------

			своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Домашняя аптечка.	Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.	Посещение мед. кабинета	Прослушивание рассказа медработника.
Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов

Профилактика заболеваний зубов.	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Влияние погоды на здоровье.	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз.	Беседа. Практическое занятие.	Прослушивание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр фильмов. Выполнение практического задания.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Практическое занятие	Выполнение практического задания.
Сон и его значение для здоровья человека.	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов



Личная безопасность школьника	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Экскурсия «Природа – источник здоровья».	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	Прогулка на свежем воздухе.	Наблюдение за явлениями природы
Выставка поделок из природного материала.	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы

**Я в школе и дома (12 ч.)**

Мой внешний вид – залог здоровья.	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями
-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			учителя. Просмотр тематических фильмов
--	--	--	-------------------------------------------

Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	Практическое занятие	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания
Понятия «внимание», «работоспособность».	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия»	Выполнение игровых заданий
Шалости и травмы в школе и дома	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Компьютер друг — или враг?	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Игра–викторина «Мода и школьные будни»	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.	Игра–викторина	Выполнение игровых заданий
<b>Я и моё ближайшее окружение (6 ч.)</b>			
Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и	Беседа. Тест.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за

	развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»		демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.	Беседа. Игра.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Создание правил крепкой дружбы.	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы.
<b>Первая доврачебная помощь (6 ч.)</b>			
Первая помощь при отравлениях.	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	Беседа, работа с дидактическим материалом	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.	Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов. Выполнение практического задания.
Лекарственные растения на службе человека.	Лекарственные растения Кузбасса. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	Беседа, работа с дидактическим материалом.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
<b>Заключение (4 ч.)</b>			
Создание проекта «Дерево здоровья».	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».	Творческая работа	Работа с научной популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания.
Защита проекта «Дерево здоровья».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Защита творческой работы

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

№ п/п	Название темы	Кол во ча сов	Программа воспитания
1	Введение	6	создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения
2	Питание и здоровье	10	формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
3	Моё здоровье в моих руках	24	вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
4	Я в школе и дома	12	поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
5	Я и моё ближайшее окружение	6	формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
6	Первая доврачебная помощь	6	вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
7	Заключение	4	поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	



