**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа с.Ершовка**

**Вятскополянского района** **Кировской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  на педагогическом совете  протокол № 1 от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом МКОУ ООШ с.Ершовка  № 189-ОД от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

для обучающихся 5-6 классов

​

с. Ершовка 2023‌‌​

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс введен в план реализации внеурочной деятельности, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа данного курса рассчитана в 5-6 классах на 34 часа.

**Цель программы:** создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

***Формирование:***

* представлений о факторах оказывающих влияющих на здоровье, правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах;
* рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о двигательной активности;
* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других псих активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;

***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Планируемые результаты освоения курса**

**по внеурочной деятельности «Здоровейка» в 5-6 классах**

**Личностные результаты:**

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* 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.

**Метапредметные результаты:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебно - тематический план**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Вводное занятие. Подвижные игры. | 1 |  |
| История возникновения и развитие игры «Русская лапта». | 2 |  |
| Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд. | 3 |  |
| Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту | 4 |  |
| Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | 5 |  |
| Зачётное занятие по игре «Русская лапта» | 6 |  |
| Правильное питание – залог здоровья. | 7 |  |
| Секреты здорового питания. | 8 |  |
| Культура питания. Этикет. | 9 |  |
| Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю». | 10 |  |
| Бабушкины рецепты | 11 |  |
| Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и помощники» | 12 |  |
| Влияние окружающей среды на здоровье человека | 13 |  |
| Домашняя аптечка | 14 |  |
| Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 15 |  |
| Практическое занятие «Составление режима дня подростка». | 16 |  |
| Практическое занятие. Работа с аптечкой первой медицинской  помощи. | 17 |  |
| Профилактика заболеваний зубов. | 18 |  |
| Влияние погоды на здоровье | 19 |  |
| «Береги зрение смолоду». | 20 |  |
| Как избежать искривления позвоночника. | 21 |  |
| Сон и его значение для здоровья человека | 22 |  |
| Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. | 23 |  |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | 24 |  |
| Мой внешний вид – залог здоровья. | 25 |  |
| Здоровье и домашние задания. | 26 |  |
| Понятия «внимание», «работоспособность». | 27 |  |
| Шалости и травмы в школе и дома. | 28 |  |
| Компьютер — друг или враг? | 29 |  |
| Мода и школьные будни. | 30 |  |
| Практическое занятие. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | 31 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 32 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 33 |  |
| Выступление с проектом «Дерево здоровья». | 34 |  |

**Содержание внеурочной деятельности**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 6 | Вводное занятие. Подвижные игры.  История возникновения и развитие игры «Русская лапта».  Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд.  Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча.  Зачётное занятие по игре «Русская лапта» |
|  | **Личная безопасность школьника** | 2 | Инструктаж по технике безопасности «Правила безопасного поведения на дорогах.  Правила безопасного поведения на воде, у водоёма, в бассейне. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. |
| 2. | **Питание и здоровье** | 6 | ***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. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  ***Секреты здорового питания.***  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  ***Культура питания. Этикет.***  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.  ***Бабушкины рецепты.***  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.  ***Практические занятия.***  «Приглашение к чаю». Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники» |
|  | **Мое здоровье в моих руках** | 11 | ***Влияние окружающей среды на здоровье*** **человека**  ***Домашняя аптечка.***  Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.  ***Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим***.  Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.  ***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.  ***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  ***«Береги зрение смолоду».***  Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.  ***Как избежать искривления позвоночника.*** Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.  ***Сон и его значение для здоровья человека.*** Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.  ***Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.***  Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.  ***Экскурсия «Природа – источник здоровья».*** Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.  ***Практические занятия.***  Работа с аптечкой первой медицинской помощи.  Составление режима дня подростка.  Экскурсия «Природа – источник здоровья». |
|  | **Я в школе и дома** | 6 | ***Мой внешний вид – залог здоровья.***  Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.  ***Здоровье и домашние задания.***  Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.  ***Понятие «внимание», «работоспособность».*** Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».  ***Шалости и травмы в школе и дома.***  Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.  ***Компьютер — друг или враг?***  Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.  ***Мода и школьные будни.***  Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты. |
| 4. | **Проектная деятельность** | 3 | ***Создание проекта «Дерево здоровья».*** Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». |

**Учебно-тематический план**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** |  |
|  |
| **Количество часов** |
| 1 | **Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности** | Во время занятий |
| 2 | **Мини-Футбол** | 10 |
| 3 | **Волейбол** | 12 |
| 4 | **Баскетбол** | 12 |
|  | **Итого:** | 34 |

**Содержание внеурочной деятельности**

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание программного материала** |
| **1** | ИТБ на занятиях. История возникновения футбола. Остановка катящегося мяча. |
| **2** | Ведение мяча. |
| **3** | Удары по мячу. |
| **4** | Вбрасывание и отбор мяча. |
| **5** | Техника игры в футбол. |
| **6** | **Баскетбол -6ч.**  ИТБ на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола. Стойки и перемещения |
| **7** | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| **8** | Остановка двумя ногами и прыжком. |
| **9** | Передачи мяча. |
| **10** | Ловля мяча. |
| **11** | Ведение мяча. |
| **12** | **Волейбол-6ч.**  ИТБ на занятиях волейболом. История возникновения волейбола |
| **13** | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| **14** | Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача. |
| **15** | Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите. |
| **16** | Верхняя прямая подача. |
| **17** | Индивидуальные тактические действия. |
| **18** | **Мини-футбол-5ч.**  Тактика игры в футбол. |
| **19** | Правила игры в футбол |
| **20** | Правила соревнований. |
| **21** | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». |
| **22** | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). |
| **23** | **Волейбол-6ч.**  Прием мяча. |
| **24** | Прием подачи. |
| **25** | Закрепление техники приема мяча с подачи. |
| **26** | Подвижные игры. |
| **27** | Эстафеты с мячом. |
| **28** | Перемещение на площадке. Спортивная игра «Пионербол». |
| **29** | **Баскетбол-5ч.**  Броски в кольцо. |
| **30** | Игра в защите. |
| **31** | Игра в нападении. |
| **32** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| **33** | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». |
| **34** | Игра. Участие в соревнованиях. |
|  |  |