

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол от 29.08.24 г.  
№ 3

Руководитель ШМО  
  
С.В. Ратундалова

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора

  
Н.В. Коваленко

29 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
**курса внеурочной деятельности**  
**развития личности**  
**«ЗДОРОВЬЕ КРУГЛЫЙ ГОД»**

**5 КЛАСС**



Учитель:

Карастелёва Татьяна Яковлевна

Горловка 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ЦЕЛЬ КУРСА	3
III.	ПРЕДПОЛОГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
V.	КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс	6
	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	8

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Здоровье круглый год» предназначена для обучающихся 5 класса, составлена в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.

Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370.

Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка» принятой на заседании педагогического совета, протокол от 14.08.2023 №9, утвержденной приказом от 14.08.2023 № 95.

на основании Программы

Прекрасная-Загребельная В.Ю., Хижняк В.В. Здоровье круглый год: программа курса по выбору. - Новоазовск, Новоазовская общеобразовательная школа 1-III ступеней №1, 2016 - 41 с., Новоазовская общеобразовательная школа 1-III ступеней №1, 2016 - 41 с.

## II. ЦЕЛЬ КУРСА

формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, овладение основами здорового образа жизни через призму сезонов года.

## ЗАДАЧИ

- 1) познакомить с факторами, влияющими на здоровье школьника через призму сезонного цикла;
- 2) формировать здоровьесберегающую культуру обучающихся, бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих товарищей;
- 3) воспитывать культуру общения, умение планировать свой режим дня и следовать ему;
- 4) воспитывать чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;
- 5) выработка навыков здорового образа жизни и применение их в повседневной жизни;
- 6) формировать умение видеть проблему и намечать пути её решения.

*Программа ориентирована на деятельностный, личностный и компетентностный подходы.*

*Деятельностный подход* реализуется на основе максимального включения в образовательный процесс практического компонента учебного содержания - практических работ.

*Личностно-ориентированный подход* предполагает наполнение программы учебным содержанием, значимым для каждого обучающегося в повседневной жизни и важным для формирования здорового образа жизни.

Сущность *компетентностного подхода* состоит в применении полученных знаний в практической деятельности и формировании универсальных умений в повседневной жизни.

### III. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Обучающиеся должны ЗНАТЬ:*

- 1) составляющие здоровья;
- 2) понятие «здоровый образ жизни»;
- 3) основные условия здорового образа жизни;
- 4) знать строение частей тела их функции, отделы скелета;
- 5) правила гигиены школьника;
- 6) требования к организации режима дня;
- 7) о влиянии факторов окружающей среды на организм человека;
- 8) значение свежего воздуха и закаливания для организма;
- 9) правила и принципы укрепления иммунитета;
- 10) понятие правильной осанки;
- 11) правила работы с ПК;
- 12) требования к хранению продуктов питания;
- 13) основные правила рационального питания;
- 14) о витаминах и их значении для роста и развития организма;
- 15) уход за полостью рта;
- 16) о восприятии мира через органы чувств;
- 17) о многообразии растений и использовании их человеком;
- 18) правила поведения на природе;
- 19) о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

*Обучающиеся должны УМЕТЬ:*

- 1) вести дневник здоровья;
- 2) составлять режим дня;
- 3) проводить утреннюю зарядку;
- 4) определять качество продуктов;
- 5) уметь составлять меню;
- 6) соблюдать гигиену полости рта;
- 7) выбирать зубную пасту;
- 8) определять ядовитые растения, грибы;
- 9) уметь сказать «нет» вредным привычкам;
- 10) уметь правильно себя вести при встрече с незнакомыми людьми;
- 11) уметь вежливо себя вести в школе и дома;
- 12) преодолевать стрессовые ситуации;
- 13) предупреждать опасные ситуации и правила поведения при их возникновении.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
		5 класс
1	<i>Введение. Здоровье бесценный дар природы.</i>	2
2	<i>Тема I. Осень</i>	9
2.1	Правила гигиены и режим дня как основа адаптации к учебному процессу	4
2.2	«Осенний марафон» или «убегаем» от гиподинамии, сколиоза и других неприятностей	5
3	<i>Тема II. Зима</i>	8
3.1	Правильный образ жизни в зимний период – природный ключ к здоровью.	6
3.2	Лето для души, зима для здоровья!	2
4	<i>Тема III. Весна</i>	8
4.1	Спорт — закалка на долгую жизнь.	4
4.2	Здоровье есть богатство.	4
5	<i>Тема IV. Лето</i>	7
5.1	Солнце, воздух и вода помогают нам всегда	5
5.2	Движение - это жизнь!	2
	<i>Всего:</i>	<i>34</i>

**IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА  
курса в 5 КЛАССЕ**

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
<b>Введение</b>					<b>2</b>
1	1	Здоровье - бесценный дар природы. Демонстрация: плакатов с высказываниями ученых о здоровье, поговорками о здоровом образе жизни, «Режим дня», «Витамины», «Гимнастика для школьников», «Закаливание», «Профилактика здорового образа жизни»	03.09		1
2	2	<i>Мини - проект В страну Здорового образа жизни</i>	10.09		1
<b>Раздел I. ОСЕНЬ</b>					<b>9</b>
<i>Тема 1.1 Правила гигиены и режим дня как основа адаптации к учебному процессу.</i>					<b>4</b>
3	1	Дневник здоровья. Адаптация к учебному процессу. Режим дня и гигиена школьника. <i>Практическая работа 1. Ведение дневника здоровья</i>	17.09		1
4	2	Питание. <i>Практическая работа 2. Нет стрессам</i>	24.09		1
5	3	Режим труда и учёбы. <i>Практическая работа 3. Составление плана режима дня школьника</i>	01.10		1
6	4	Лучший отдых - любимое занятие. <i>Практическая работа 4. Моё хобби</i>	08.10		1
<i>Тема 1.2 «Осенний марафон» или «убегаем» от гиподинамии, сколиоза и других неприятностей.</i>					<b>5</b>
7	1	«Активные» перемены. Подвижные игры - забава и здоровье. <i>Практическая работа 5. Подвижные игры</i>	15.10		1
8	2	Компьютер и здоровье. <i>Практическая работа 6. Компьютер - наш помощник, но не владелец</i>	22.10		1
9	3	Глаза - не только зеркало души. <i>Практическая работа 7. Гимнастика для глаз</i>	05.11		1
10	4	Правильная осанка - стройная спина здоровый организм. <i>Практическая работа 8. Правильная осанка залог красоты и здоровья</i>	12.11		1
11	5	Мини - проект (по выбору): Я и компьютер. Активный и пассивный отдых.	19.11		1
<b>Раздел II. ЗИМА</b>					<b>8</b>
<i>Тема 2.1. Правильный образ жизни в зимний период — природный ключ к здоровью</i>					<b>6</b>
12	1	Питание школьника зимой. Витамины. <i>Практическая работа 9. Витамины вокруг нас</i>	26.11		1
13	2	Культура одежды. <i>Практическая работа 10. Как и куда одеваться</i>	03.12		1
14	3	Профилактика простудных заболеваний. <i>Практическая работа 11. Профилактика простудных заболеваний</i>	10.12		1
15	4	Фитотерапия. <i>Практическая работа 12. Фитотерапия - природный ключ к здоровью</i>	17.12		1
16	5	Ароматерапия. <i>Практическая работа 13. Магия запахов</i>	24.12		1
17	6	Профилактика травматизма. <i>Практическая работа 14.</i>	14.01		1

№ п/п	№ ур в теме	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		КЧ
			План	Факт	
		<i>Азбука дорожного движения</i>			
<b>Тема 2.2 Лето для души, зима для здоровья</b>					<b>2</b>
18	1	Зимние виды спорта. Прогулки на лыжах и санках. Катание на коньках. Подвижные зимние игры.	21.01		1
19	2	Закаливание. Профилактика утомляемости. <i>Практическая работа 15. Проведение подвижных зимних игр</i>	28.01		1
<b>Раздел III Весна</b>					<b>8</b>
<b>Тема 3.1 Спорт – закалка на долгую жизнь</b>					<b>4</b>
20	1	Спорт и физкультура в моей жизни. <i>Практическая работа 16. Физкультура и я.</i>	04.02		1
21	2	Гимнастика путь к здоровью. <i>Практическая работа 17. Комплекс гимнастических упражнений</i>	11.02		1
22	3	Физкультура и питание. Лечебная физкультура. <i>Практическая работа 18. Лечебная физкультура</i>	18.02		1
23	4	Массаж - средство профилактики болезней. <i>Практическая работа 19. Массаж</i>	25.02		1
<b>Тема 3.2 Здоровье есть богатство.</b>					<b>4</b>
24	1	Формируем навыки здорового образа жизни.	04.03		1
25	2	Понятие «полезные и вредные привычки». Полезные привычки: правильный режим дня, ежедневная гигиена тела и полости рта, рациональное питание, двигательная активность. <i>Практическая работа 20. Здоровье - комплексное понятие</i>	11.03		1
26	3	Курение, алкоголизм, наркомания - причины и их последствия. <i>Практическая работа 21. Полезные и вредные привычки</i>	18.03		1
27	4	Профилактика вредных привычек. <i>Практическая работа 22. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании</i>	01.04		1
<b>Раздел IV. ЛЕТО</b>					<b>7</b>
<b>Тема 4.1 Солнце, воздух и вода помогают нам всегда</b>					<b>5</b>
28	1	Если хочешь быть здоров - закаляйся. <i>Практическая работа 23. Комплексность воздействия природных факторов на организм школьника</i>	08.04		1
29	2	Чистая вода - для хвори беда. Обливание водой. <i>Практическая работа 24. Обтирание мокрым полотенцем</i>	15.04		1
30	3	Свежий воздух лучше любого лекарства. Воздушные ванны. <i>Практическая работа 25. Прогулки на свежем воздухе</i>	22.04		1
31	4	Солнце - источник жизни на земле. <i>Практическая работа 26. Принятие солнечных ванн</i>	29.04		1
32	5	Солнечные ванны. Сон - лучшее лекарство. <i>Практическая работа 27. Хороший сон - необходимое условие здорового образа жизни</i>	06.05		1
<b>Тема 4.2 Движение - это жизнь!</b>					<b>2</b>
33	1	Активный отдых летом. <i>Практическая работа 28. Движение - рецепт хорошего настроения</i>	13.05		1
34	2	Правила безопасного поведения на природе. <i>Практическая работа 29. Безопасность на природе. Быть здоровым - это здорово!</i>	20.05		1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Список литературы**

1. Государственный образовательный стандарт основного общего образования на 2015-2017 гг. (утвержден приказом Министерства образования и науки ДНР № 327 от 17.07.2015 г.).
2. Майорова Н.П., Чепурных Г.:Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей \Под ред Н.П. Майоровой. - СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2002 - 288 стр.
3. Ольгин О. От абрикоса до яблока,- М.: Текст, 1994 г.
4. Родионов В. А. Я и другие. Ярославль: Академия развития, 2001 г.
5. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. Для учащихся 5-7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К°» 1998 г.
6. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988-191 стр.

### **Литература, рекомендованная для учителя:**

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - М: Феникс, 2007. - 248 с. (Серия: Сердце отдаю детям).
2. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография. — М: Флинта, 2011. — 353 с.
3. Богданович О.Н. Здоровый образ жизни. Внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов. - М: Белый ветер, 2012 г. - 112 с. (Серия: Из опыта работы).
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов ; худож. Г. Бойко, И. Шалито. - М. : Молодая гвардия , 1978. - 159 с. , С.72-92.
5. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье школьника [Текст] / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесова. - М. : Просвещение, 1988. - 191 с. , С. 91-95. - (Библиотека учителя биологии).

### **Литература для учащихся**

1. С. Лагутина Вкусная еда для здорового образа жизни /Серия Кулинарная школа Лагутиных; - Изд-во: М.: «Эксмо» 2008. - 256 с.
2. Г. Горцев Энциклопедия здорового образа жизни. - Изд-во: «Вече» 2001.-464 с.
3. Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов Здоровый образ жизни и его составляющие -М.: Академия, 2008 г.
4. Т. А. Гончарова Полная энциклопедия закаливания - М: Издательский дом М.С.П., 2002. - 591 с.
5. Упражнения и пища, которые лечат / Серия: Библиотека ЗОЖ По материалам издания «ЗОЖ» Издательство: Редакция вестника "ЗОЖ", 2011208 с.
6. Энциклопедия для детей. Том 18: Человек. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым [Текст] / глав. ред. В.А. Володин. - М. : Аванта +, 2001. - 464 с. (18, ч.1).

В документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью 8  
(Восемьдесят) листов

Директор О.И. Топинская

