

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза  
П.И.Орлова»

согласовано  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023г.  
/В.С.Кирдяпкин/



утверждаю  
Директор школы /Г.Т.Суренкова /  
Приказ №  
от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»  
6 В класс**

г.о.Саранск, 2023-2024

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностными результатами:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

10) учиться самостоятельно, выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих.

11) учиться самостоятельно, противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.

### **Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и

способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

9) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий;

10) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

12) умение работать в материальной и информационной среде основного общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок».

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

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы организации и виды деятельности</b>
	<b>Мир вокруг и я в нём</b>	
1.	Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться, не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.	Формы организации: ролевая игра, имитационная игра, этическая беседа, конкурс рисунков, викторина, познавательная беседа, этическая беседа, выставка, практическая работа, словесные игры.  Виды деятельности: игровая, познавательная, оздоровительная, художественная.

<b>Компьютер в моей жизни</b>		
2.	Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.	<p>Формы организации: этическая беседа, практическая работа, познавательная беседа, игровые ситуации, рефлексия.</p> <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, досугово-развлекательная, трудовая, социальная.</p>
<b>Мое здоровье</b>		
3.	От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно - сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.	<p>Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, практическая работа.</p> <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная.</p>
<b>Личная гигиена</b>		
4.	Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. История косметики и ее применение. История возникновения косметологии. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Домашние средства ухода. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.	<p>Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, практическая работа.</p> <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная.</p>

### III. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
<b>Мир вокруг и я в нём (10 часов)</b>		
1.	Характер человека	1
2.	Духовно – нравственное здоровье человека	1
3.	О дружбе мальчиков и девочек.	1
4.	Опасная дружба.	1
5.	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1
6-7.	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	2
8.	Ответственность	1
9.	Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе.	1
10.	Осторожно! Наркомания.	1
<b>Компьютер в моей жизни (3 часа)</b>		
11.	Техника безопасности при работе с компьютером.	1
12.	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз.	1
13.	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1
<b>Мое здоровье (16 часов)</b>		
14.	Работоспособность и утомление.	1
15.	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1
16.	Моё дыхание.	1
17.	Как работает сердце. Кровь.	1
18-19.	Ходьба и её значение для двигательной активности.	2
20.	Профилактика кожных заболеваний	1
21.	Глаз – главный помощник человека.	1
22.	Органы слуха.	1
23.	Органы чувств.	1
24.	Органы пищеварения	1
25-26.	Зелёная аптека.	2
27-28.	Витамины.	2
29.	Режим дня.	1
<b>Личная гигиена (6 часов)</b>		
30.	Личная гигиена, что это?	1
31.	Уход за кожей.	1
32.	Уход за ногтями.	1
33.	Гигиена полости рта.	1
34.	История косметики и ее применение.	1
35.	Уход за телом.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>