МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Ленинский муниципальный район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Центр образования имени Георгия Алексеевича Ушакова"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор центра образования
Домрачева Т В	Мазур Н Т	Т Ь Разуваева
«12» 08 2026 г	«13» 08 2026 г	от «14» 08 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному воспитанию

«Азбука здоровья»

для обучающихся 5 класса

учитель Домрачева Татьяна Викторовна

с. Лазарево, 2026 г.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 5 класса

Направление: спортивно-оздоровительное, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Возраст обучающихся: 10–11 лет (5 класс).

Объём: 34 часа в год (1 час в неделю).

Формы занятий: беседа, практикум, игра, квест, мини-тренировка, экскурсия, мозговой штурм, работа в группах, создание памяток и плакатов, сюжетно-ролевые ситуации.

Цель и задачи

Цель: сформировать у пятиклассников осознанное отношение к своему здоровью, дать практические навыки сохранения и укрепления физического и психического благополучия, научить распознавать факторы риска и выбирать полезные модели поведения.

Задачи:

- **Образовательные:** дать базовые знания о гигиене, режиме дня, питании, двигательной активности, профилактике утомления, правилах безопасности и первой помощи; раскрыть связь между привычками и самочувствием.
- **Развивающие:** развивать навыки самоконтроля и планирования (режим, отдых), умение анализировать свои состояния (усталость, стресс), тренировать внимание и координацию через подвижные элементы занятий.
- **Воспитательные:** воспитывать ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих, формировать устойчивую мотивацию к ЗОЖ, снижать влияние школьных факторов риска (перегрузка, тревожность).

Планируемые результаты

Личностные:

- понимание ценности здоровья как основы учёбы и общения;
- готовность отказываться от рискованных действий, выбирать безопасные варианты поведения;

- умение проявлять заботу о себе (вовремя отдыхать, соблюдать гигиену) и о близких (подсказать, поддержать).

Метапредметные:

- **Регулятивные:** умение планировать режим дня, дозировать нагрузку, замечать признаки утомления и корректировать активность.
- **Познавательные:** умение находить и критически оценивать информацию о здоровье (различать мифы и факты), сравнивать варианты поведения по критерию «польза/вред».
- **Коммуникативные:** умение обсуждать темы здоровья без насмешек, договариваться о совместных полезных активностях (утренняя зарядка, прогулка, эстафета), объяснять правила безопасности сверстникам.

Предметные:

- знание ключевых компонентов ЗОЖ (режим, питание, гигиена, движение, психоэмоциональное состояние);
- владение практическими навыками (составление режима дня, базовые приёмы релаксации и гимнастики, правила гигиены, алгоритм первой помощи при лёгких травмах);
- умение создавать простые наглядные продукты по ЗОЖ (памятка, плакат, чек-лист).

Тематическое планирование (34 часа)

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
1	Что такое здоровье? Три составляющие	Физическое, психическое и социальное здоровье. От чего оно зависит (привычки, среда, эмоции). Мифы о здоровье.	Беседа + мини-игра «Миф или факт». Создание коллажа «Моё здоровье» (символы: сон, еда, друзья, спорт)	1
2	Режим дня	Баланс учёбы,	Практикум: составляем	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
	школьника: зачем и как	отдыха, движения. Признаки переутомления. Как составить режим под себя.	режим дня на «идеальный» и «реальный» день. Разбор типичных ошибок	
3	Сон и работоспособность	Сколько нужно спать, почему важно ложиться вовремя, влияние гаджетов перед сном.	Мозговой штурм «Что мешает мне спать?». Мини-эксперимент: дневник сна (на неделю) + обсуждение итогов	1
4	Гигиена тела и одежды	Основные правила, сезонные особенности, гигиена в школе и на тренировках.	Ролевая игра «Советы новичку» (как не заболеть в сезон простуд). Создание памятки «7 правил гигиены»	1
5	Гигиена полости рта и зрения	Чистка зубов, визиты к стоматологу; профилактика утомления глаз (экранная нагрузка, освещение, гимнастика).	Практикум: показываем правильную технику чистки зубов (на муляже/рисунке). Гимнастика для глаз + обсуждение «экранного времени»	1
6	Движение — это жизнь	Зачем нужна двигательная активность, нормы для возраста, виды активности	Мини-тренировка (10–15 мин): комплекс упражнений для школьников. Квест «Шаги дня» (счёт	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
		(зарядка, прогулки, спорт).	шагов/активности)	
7	Осанка и здоровье	Почему портится осанка, как её беречь (рюкзак, парта, поза за столом).	Практикум «Проверь себя»: упражнения на осанку, подбор рюкзака, правила ношения. Мини-фотосессия «Правильная осанка»	1
8	Профилактика плоскостопия и усталости ног	Роль обуви, упражнения, самомассаж стоп.	Практическое занятие: простые упражнения и самомассаж. Игра «Обувь: полезно/вредно»	1
9	Правильное питание: основы	Режим питания, «пирамида питания», вода в рационе.	Игра-сортировка «Полезные/неполезные продукты». Мини-проект «Мой полезный завтрак» (рисунок + 3–4 предложения)	1
10	Витамины и сезонные продукты	Откуда берутся витамины, зачем они нужны, сезонные овощи/фрукты.	Викторина «Витаминная азбука». Творческое задание «Витаминная тарелка» (аппликация/рисунок)	1
11	Культура приёма пищи	Этикет и гигиена за столом, почему важно не спешить, как влияет настроение на пищеварение.	Ролевые сценки «За столом» (правила поведения, сервировка, темп еды). Мини-исследование «Сколько я жую?»	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
12	Вода и здоровье	Сколько пить, когда, качество воды. Опасность сладких напитков.	Практикум-расчёт «Моя дневная норма воды». Игра «Напитки: польза и вред»	1
13	Экранное время и зрение	Нормы, риски, профилактика утомления. Цифровая гигиена.	Тренинг «Безопасный экран»: расстояние, освещение, перерывы. Создание «Памятки для геймера/ютубера»	1
14	Стресс и эмоции: как справляться	Что такое стресс, признаки, простые способы успокоиться (дыхание, пауза, движение).	Практикум: 3 техники релаксации (дыхание «квадратом», «надувной шарик», «тяни-толкай»). Разбор ситуаций «Что делать, если волнуюсь?»	1
15	Внимание и работоспособность	Как сохранять внимание на уроке, чередование труда и отдыха, профилактика «выгорания» у школьников.	Игры на внимание («Найди отличия», «Слушаем тишину»). Составление «Чек-листа продуктивного дня»	1
16	Безопасность в школе и дома	Травмы, опасные ситуации, «незнакомец», правила поведения в общественных местах.	Сюжетно-ролевая игра «Безопасная ситуация». Мини-плакат «Мои безопасные маршруты»	1
17	Безопасность на	ПДД для пешехода,	Квест «Безопасная	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
	дороге	«дорожные ловушки», безопасный маршрут «дом–школа».	дорога»: моделирование маршрутов, разбор «ловушек». Создание памятки-схемы	
18	Первая помощь: лёгкие травмы	Ссадины, порезы, ушибы: алгоритм действий, аптечка.	Практикум с имитацией: «Окажи первую помощь» (бинт, пластырь, холод). Разбор мифов (йод на рану и т. п.)	1
19	Безопасность в природе	Лес, водоёмы, солнце, насекомые, грибы/ягоды.	Игра «Опасно/безопасно». Создание «Памятки грибника/туриста» (по сезону)	1
20	Вредные привычки и выбор	Почему люди начинают, как противостоять давлению, ценность самостоятельного выбора.	Разбор ситуаций «Как сказать „нет“». Тренинг уверенного отказа (фразы, интонация, язык тела)	1
21	Закаливание: просто и безопасно	Виды закаливания, правила, противопоказания, постепенность.	Мини-проект «Мой план закаливания на неделю» (с учётом самочувствия). Обсуждение «семейных традиций закаливания»	1
22	Дыхательная гимнастика	Зачем нужно правильное	Практикум: «Дышим животом», «Свеча»,	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
		дыхание, простые упражнения.	«Насос». Связь дыхания и спокойствия	
23	Здоровая спина: рабочее место	Организация стола и стула, освещение, положение рук/шеи.	Практическая диагностика «Моё рабочее место». Корректировка по чек-листу	1
24	Здоровье и мода: одежда и обувь	Что важно для здоровья (размер, материал, сезон), мифы о «красиво, но вредно».	Игра-сортировка «Полезно/вредно для здоровья». Мини-презентация «Моя удобная обувь»	1
25	Эмоциональный интеллект: как выражать чувства	«Я-сообщения», как говорить о злости/обиде без агрессии.	Тренинг «Я-сообщения»: переформулируем фразы («Ты всегда…» → «Мне обидно, когда…»). Ролевые ситуации	1
26	Дружба и поддержка	Как поддержать друга, если ему грустно; границы помощи.	Мини-кейсы «Как помочь?». Создание «Коробки поддержки» (записки с добрыми словами)	1
27	ЗОЖ в культуре народов России	Традиционные игры, закаливание, питание, семейные ритуалы здоровья.	Беседа с элементами мини-фестиваля: рассказ о народных подвижных играх, традициях питания/гигиены. Игра «Народные забавы» (салки, горелки и т. п.)	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
28	Экология и здоровье	Чистый воздух, вода, шум, зелёные зоны; как окружающая среда влияет на самочувствие.	Мини-исследование «Воздух вокруг нас» (наблюдение за чистотой двора/улицы). Творческое задание «Зелёный уголок класса»	1
29–30	Социально-оздоровительный мини-проект «Класс здорового образа жизни»	Выбор направления (зарядка для класса, «Неделя без гаджетов», «Чистая перемена», «Маршрут здоровья»), планирование, реализация.	Проектная работа: цель → шаги → роли → результат. Практическая реализация (например, утренняя зарядка 3 дня подряд, фотоотчёт)	2
31	Цифровая безопасность и психическое здоровье	Кибербуллинг, границы общения, баланс онлайн/офлайн.	Разбор мини-кейсов. Создание «Правил цифрового общения класса»	1
32	Подведение итогов проекта	Презентация результатов: фото, отзывы, наблюдения («стало легче вставать», «меньше устаю»).	Защита мини-проекта по шаблону: «задача — действия — результат — чему научились»	1
33	Рефлексия «Мои полезные привычки»	Анализ личного опыта: что получилось внедрить, что было	Письменная рефлексия (анкета из 5–7 вопросов) + общее обсуждение «Что я возьму с собой	1

№	Тема занятия	Содержание	Форма работы	Часы
		сложно, что хочу сохранить.	дальше»	
34	Праздник «Здоровей-ка!»	Выставка плакатов и памяток, мини-эстафеты, «Дерево здоровых привычек» (дети пишут на листочках свои полезные действия).	Творческий итог: вручение сертификатов «За заботу о здоровье», мини-концерт подвижных игр	1

Формы и методы работы

- **Практикумы** (гимнастика, дыхательные упражнения, отработка алгоритмов безопасности и первой помощи) — дают реальный навык.
- **Игры и квесты** — снижают тревожность и делают обучение живым (особенно важно для адаптации пятиклассников).
- **Мини-проекты** — учат планировать полезные действия (зарядка, маршрут, плакат) и видеть результат.
- **Разбор ситуаций** — развивает критическое мышление и умение выбирать безопасный вариант.
- **Творческие задания** (памятки, плакаты, коллажи) — позволяют закрепить знания в яркой форме.
- **Рефлексия** — помогает осознать личный прогресс и трудности.

Система оценивания и обратная связь

Оценивание поддерживающее, без жёстких отметок:

- **«Паспорт здоровья»**: карточка, куда ребёнок раз в неделю вписывает 1 полезное действие (сделал зарядку, погулял 30 минут, помог организовать подвижную игру).
- **Критерии успеха для проектов и плакатов:** «полезно», «понятно», «аккуратно», «можно использовать в жизни».

- **Рефлексия после каждого значимого дела:** «Что получилось?», «Что было трудно?», «Кому/чему стало лучше?»
- **Поощрение через признание:** «Дерево здоровых привычек», доска полезных инициатив, сертификаты.

Материально-техническое обеспечение

- Цветная бумага, ватманы, маркеры, стикеры, ножницы, клей — для плакатов и памяток.
- Мячи, скакалки, обручи, коврики — для мини-тренировок и эстафет.
- Муляж/рисунок зубов — для отработки гигиены полости рта.
- Бинты, пластыри (нестерильные для тренировки), имитация холода (пакет с кубиками льда в ткани) — для практикума первой помощи.
- Аудиозаписи для релаксации, метроном/таймер — для дыхательных упражнений.
- Проектор/экран — для показа коротких роликов о ЗОЖ, ПДД, гигиене.
- Карточки с ситуациями, наборы эмодзи/пиктограмм — для работы с эмоциями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524526

Владелец Разуваева Татьяна Борисовна

Действителен С 13.02.2026 по 13.02.2027