

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МКУ Отдел образования Администрации МР Иглинский район

МБОУ "СОШ с. Балтика"



РАССМОТРЕНО

ШМО

Литвинович К.В.

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Гавро Е.Ю.

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Бармута И.И.

Приказ №37

от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Основы здорового образа жизни»

(спортивно-оздоровительное направление)

в 5 классе

срок реализации - 1 год

Количество часов по программе 34 ч.

Составитель: Гавро Е.Ю.

Село Балтика 2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» составлена и адаптирована на основе методических рекомендаций пособия «Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» (Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – ФГОС. Начальная инновационная школа); авторов Т. Н. Захаровой «Формирование ЗОЖ у школьников» (Волгоград: Учитель, 2007); пособия «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» (М.: ВАКО, 2004.-240 стр.- Мастерская учителя).

На реализацию программы отводится 35 занятий в год (1 час в неделю).

Актуальность программы. Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. Ведь, очевидно, что развитие и процветание общества и страны невозможно без физического и нравственного здоровья молодых людей – его будущего.

Увлечение «модным образом» жизни, уменьшение двигательной активности, постоянное использование компьютера и всевозможных гаджетов приводит к ослаблению здоровья детей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для учащихся 5 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучения культуре здорового образа жизни, а также направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с гиподинамизмом, напряжением зрения. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в школьной среде. Знание основ здорового образа жизни позволит школьникам оценить возможности своего здоровья и пересмотреть образ жизни, мешающий укреплению здоровья.

Цель программы: сформировать у школьников знания об основах здорового образа жизни, понимание о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Воспитание готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
3. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с укреплением здоровья, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
4. Овладение практикой применения необходимых навыков сохранения и укрепления здоровья.

Общая характеристика курса.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе детей-школьников, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Одна из задач программы – повысить мотивацию к активной деятельности обучающихся по сохранению и укреплению здоровья.

Особенностями курса «Здоровый образ жизни» являются:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Планируемые результаты:

В результате осуществления программы ожидается:

- у учащихся сформированы знания и навыки здорового образа жизни;
- у учащихся сформирована готовность следовать правилам здорового образа жизни;
- укрепление атмосферы доброжелательности в коллективе, возможности принятия любой точки зрения, возникающей на обсуждении.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по курсу: курс имеет безоценочную систему. Но в качестве контроля по отслеживанию успешности прохождения курса применяются: анкеты, задания творческой направленности, предполагающие использование знаний и навыков, полученных на курсе.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты, касающиеся вопросов здоровья;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи окружающих условий и влияния их на здоровье; умение использовать их для объяснения необходимости ЗОЖ.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Средства обучения: мультимедийное оборудование, раздаточный материал, диск «Формула правильного питания», наглядности, рабочая тетрадь «Формула правильного питания» авторов Безруких М. М., Филипповой Т. А., Макеевой А. Г.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятия	Образовательный продукт
			теории	практики		
1.	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1	0,1	0,9	Беседа, анкетирование	Анализ результатов анкеты
2.	Гигиена – не проблема!	1	0,1	0,9	Беседа, практическая работа	Памятка «Советы тетушки Гигиены»
3.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	0,1	0,9	Дискуссия, конкурс рисунков	Рисунки «Скажи «Нет!» вредным привычкам»
4.	Держи спину прямо.	1		1	Сообщение, упражнение «Держи осанку», практическая работа	Памятка «Человек прямоходящий»
5.	Глаза – главные помощники человека.	1	0,1	0,9	Игра «Полезно- вредно», практическая работа	Правила бережного отношения к зрению
6.	Сохраните улыбку красивой	1	0,1	0,9	Беседа, тестирование «Правильный уход за зубами»	Представление о правильном уходе за зубами
7.	Наши ушки – на макушке	1	0,1	0,9	Беседа, тестирование «Правила ухода за ушами»	Правила по гигиене ушей
8.	Кожа нуждается в заботе	1	0,1	0,9	Обсуждение, практикум «Как ухаживать за кожей»	Сохранение защитных свойств кожи
9.	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами)	1	0,1	0,9	Беседа, дискуссия.	Представление об определении плоскостопия. Памятка «Методы профилактики и лечения плоскостопия»

10.	Щи да каша - пища наша!	1	0,1	0,9	Беседа, решение кроссворда	Представление о необходимости и важности регулярного питания.
11.	Сон – лучшее лекарство	1	0,1	0,9	Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать!», игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)	Представление о правилах подготовки к здоровому сну
12.	Мой режим дня	1	0,1	0,9	Беседа, обсуждение, практическая работа – мини - проект	Памятка «Режим дня»
13.	Как настроение?	1		1	Упражнение «Азбука волшебных слов», практическая работа	Умение правильно реагировать в стрессовой ситуации
14.	Как закаляться.	1	0,1	0,9	Беседа, викторина.	Представление о способах закаливания
15.	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1	0,1	0,9	Беседа, практикум.	Представление о видах двигательной активности на перемене и дома для снятия физического и эмоционального напряжения
16.	Почему мы болеем? Иммунитет.	1	0,1	0,9	Беседа, практическая работа.	Памятка «Как помочь иммунитету»
17.	Доктор – наш друг	1	0,1	0,9	Обсуждение, сообщения	Представление о врачах разной специализации
18.	Таблетка – не конфетка	1	0,1	0,9	Беседа, игра «Валеологический светофор»	Знание правил безопасного поведения
19.	Опасность в доме и на улице	1	0,1	0,9	Беседа, практическая работа -	Знание правил безопасного поведения.

					тестирование	Подведение итогов теста.
20.	Такая милая пчела	1	0,1	0,9	Беседа, практикум	Знания и навыки оказания первой помощи при укусе насекомыми
21.	Ядовитые растения Тюменской области.	1	0,1	0,9	Беседа, демонстрация, практическая работа	Памятка «Ядовитые растения Тюменской области»
22.	Лекарственные растения. Народная медицина.	1	0,1	0,9	Беседа, демонстрация, практическая работа	Формирование представлений о народной медицине в современной жизни
23.	Что мы знаем о собаках и кошках	1	0,1	0,9	Беседа, практическая работа	Памятка «Общение с домашними питомцами»
24.	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1	0,1	0,9	Лекция, сюжетно-ролевая игра.	Памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».
25.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		1	Практикум	Формирование представлений о правильном поведении в «опасных» ситуациях
26.	ПДД	1		1	Дидактические игры	Повторение ПДД
27.	Кто ты мне: друг или враг?	1	0,1	0,9	Беседа, сюжетно-ролевые игры	Формирование навыков противостоять советам, угрожающих здоровью и безопасности ребенка
28.	День здоровья	1		1	Конкурсы	Формирование представления о комплексном подходе к сохранению и укреплению здоровья
29.	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1		1	Презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время»	Формирование представлений о разных видах деятельности в свободное время
30.	Со спортом дружить	1	0,1	0,9	Презентация о	Формирование

	– здоровым быть				видах спорта и достижениях российских спортсменов, спортивные игры на воздухе	представлений о значении физической нагрузки для здоровья человека
31.	Чем мы дышим, что мы пьем	1		1	Презентация, обсуждение	Формирование представлений о взаимосвязи экологической ситуации местности и здоровья человека
32.	Твое здоровье – в твоих руках	1		1	Практическая работа	Оформление тематического уголка по теме «ЗОЖ»
33.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1		1	Презентации, обсуждение	Формирование понятия о семье как надежном тыле при любой ситуации
34.	Лето, ах лето	1	0,1	0,9	Беседа, практическая работа - тестирование	Знание правил безопасного поведения
35.	Будьте здоровы	1		1	Игра «Письма», практическая работа	Обобщение полученных знаний, умений и навыков по курсу «Основы ЗОЖ»

Содержание курса

- 1. Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух! (1 час)**
Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие.
Практическая работа: анкетирование «Оценка моего здоровья».
- 2. Гигиена – не проблема! (1 час)**
Правила гигиены.
Практическая работа: составление памятки «Советы тетушки Гигиены».
- 3. Посеешь привычку – пожнешь характер. (1 час)**
Важность соблюдения правил гигиены.
Практическая работа: рисунок на тему ««Скажи «Нет!» вредным привычкам»
- 4. Держи спину прямо. (1 час)**
Значение правильной осанки, искривление позвоночника, проблемы здоровья, связанные с неправильной осанкой.
Практическая работа: памятка «Человек прямоходящий»
- 5. Глаза – главные помощники человека. (1 час)**
Почему нужно беречь зрение.
Практическая работа: гимнастика для глаз.
- 6. Сохраните улыбку красивой. (1 час)**
Правила ухода за ротовой полостью: зубами и языком. Болезни зубов.
Практическая работа: тестирование «Правильный уход за зубами».
- 7. Наши ушки – на макушке (1 час)**
Гигиена ушей.
Практическая работа: тестирование «Правила ухода за ушами».
- 8. Кожа нуждается в заботе (1 час)**
Гигиена кожи, повреждения кожи, воспаления на коже.
Практикум «Как ухаживать за кожей».
- 9. «Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами). (1 час)**
Гигиена рук и ног.
Практическая работа: памятка «Методы профилактики и лечения плоскостопия».
- 10. Щи да каша - пища наша! (1 час)**
Правильное питание, здоровые продукты. Традиции народной кухни.
Практическая работа: решение кроссворда.
- 11. Сон – лучшее лекарство (1 час)**
Гигиенические требования к спальному месту. Почему важно высыпаться.
- 12. Мой режим дня (1 час)**
Составление режима дня, важность соблюдения режима дня.
- 13. Как настроение? (1 час)**
От чего зависит настроение, стрессы и конфликты. Продукты для настроения.
Практическая работа: упражнение «Азбука волшебных слов»
- 14. Как закаляться. (1 час)**
Способы закаливания, значение закаливания.
- 15. Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр) (1 час)**
Значение физических упражнений для здоровья человека.
Практическая работа: разучивание комплексов упражнений и физкультминуток для снятия эмоционального и физического перенапряжения.
- 16. Почему мы болеем? Иммуитет. (1 час)**
Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммунитета.
Практическая работа: памятка «Как помочь иммунитету».
- 17. Доктор – наш друг (1 час)**
Врачи разные нужны – врачи разные важны. Сообщения о врачебных специальностях.
- 18. Таблетка – не конфетка. (1 час)**
Безопасное поведение: не принимать лекарства без ведома взрослых. Игра

«Валеологический светофор».

19. Опасность в доме и на улице (1 час)

Безопасное поведение: ПДД, бытовые опасности.

Практическая работа: тестирование по правилам безопасности в быту и на дорогах.

20. Такая милая пчела (1 час)

Безопасное поведение: помощь при укусах насекомыми.

21. Ядовитые растения Тюменской области. (1 час)

Безопасное поведение: какие растения ядовитые и какие последствия могут быть при употреблении их в пищу.

Практическая работа: памятка «Ядовитые растения Тюменской области».

22. Лекарственные растения. Народная медицина. (1 час)

Фитотерапия. Значение народной медицины. Осторожность в обращении с лекарственными растениями.

23. Что мы знаем о собаках и кошках. (1 час)

Забота о братьях наших меньших. Опасные заболевания, передающиеся через домашних питомцев.

Практическая работа: памятка «Общение с домашними питомцами».

24. Умей сказать «Нет!». Волевое поведение. (1 час)

Употребление психотропных веществ: влияние на организм человека. Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям.

Практическая работа: памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

25. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения (1 час)

Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям.

26. ПДД (1 час)

Повторение ПДД.

27. Кто ты мне: друг или враг? (1 час)

Что такое настоящая дружба. Как распознать человека, обманывающего или намеренно вводящего в заблуждение.

Практическая работа: памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

28. День здоровья (1 час)

Повторение правил ЗОЖ.

29. Лучший отдых – любимое дело (хобби). (1 час)

Что такое «хобби». Как интересное занятие влияет на личность человека.

Практическая работа: презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время».

30. Со спортом дружить – здоровым быть (1 час)

Знакомство с видами спорта и спортсменами – гордостью России.

Практическая работа: оформление презентации.

31. Чем мы дышим, что мы пьем (1 час)

Экология воды и воздуха. Экология и человек.

Практическая работа: оформление презентации.

32. Твое здоровье – в твоих руках (1 час)

Творческое выражение полученных знаний по курсу «ЗОЖ».

Практическая работа: оформление тематического уголка.

33. Семейные ценности. Моя семья – моя крепость. (1 час)

Семья, семейные ценности. Практическая работа: оформление презентации.

34. Лето, ах лето. (1 час)

Безопасное поведение: опасности, подстерегающие летом на отдыхе.

35. Будьте здоровы. Обобщение по курсу «Основы ЗОЖ». (1 час)

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1	05.09.		
2.	Гигиена – не проблема!	1	12.09.		
3.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	19.09.		
4.	Держи спину прямо.	1	26.09.		
5.	Глаза – главные помощники человека.	1	03.10.		
6.	Сохраните улыбку красивой	1	10.10.		
7.	Наши ушки – на макушке	1	17.10.		
8.	Кожа нуждается в заботе	1	24.10.		
9.	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами)	1	07.11.		
10.	Щи да каша - пища наша!	1	14.11.		
11.	Сон – лучшее лекарство	1	21.11.		
12.	Мой режим дня	1	28.11.		
13.	Как настроение?	1	05.12.		
14.	Как закаляться.	1	12.12.		
15.	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1	19.12.		

16.	Почему мы боеем? Иммунитет.	1	26.12.		
17.	Доктор – наш друг	1	16.12.		
18.	Таблетка – не конфетка	1	23.01.		
19.	Опасность в доме и на улице	1	30.01.		
20.	Такая милая пчела	1	06.02.		
21.	Ядовитые растения Тюменской области.	1	13.01.		
22.	Лекарственные растения. Народная медицина.	1	20.02.		
23.	Что мы знаем о собаках и кошках	1	27.02.		
24.	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1	06.03.		
25.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	13.03.		
26.	ПДД	1	20.03.		
27.	Кто ты мне: друг или враг?	1	27.03.		
28.	День здоровья	1	10.04.		
29.	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1	17.04.		
30.	Со спортом дружить – здоровым быть	1	24.04.		
31.	Чем мы дышим, что мы пьем	1	08.05.		
32.	Твое здоровье – в твоих руках	1	15.04.		
33.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1	22.05.		
34.	Лето, ах лето	1	22.05.		

Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «формула правильного питания».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «формула правильного питания».
3. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие/Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – (ФГОС.Начальная инновационная школа).
4. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.- М.: ВАКО, 2004.-240 стр.-(Мастерская учителя).
5. Формирование ЗОЖ у школьников/авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 стр.
6. ОБЖ: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками/авт.-сост. Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006.-104 стр.
7. П. П. Гриценко. Ядовитые растения Тюменской области. – Ханты-Мансийск: ГУИПП «Полиграфист», 2001. – 194.

Литература для учащихся

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания».
2. Если хочешь быть здоров. Елена Качур, 2014.
3. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Д. Бейли, 2013.