

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Советского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Расховецкая средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ О.К.Пузикова

Протокол №9 от "17" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1-95 от "04" 07 2022 г.

Директор школы

_____ Т.Г.Токарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Основы здорового образа жизни

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Милых Владимир Николаевич
учитель физической культуры

п. Расховецкий 2022 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 34 занятия 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 «Основы здорового образа 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.

Личностные, предметные и метапредметные результаты:

Личностные:

Находить выход из стрессовых ситуаций, принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Отвечать за свои поступки, отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Мотивированность и направленность ученика на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность в личном успехе и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей Родины;

Наличие ценностных ориентиров, основанных на идеях патриотизма, любви и уважения к Родине, на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности, на убежденности в важности для общества и семьи семейных традиций, на осознание необходимости поддержания своей ответственности за судьбу страны.

Приверженность к гуманистическим идеалам.

Понимание значения трудовой деятельности для личности и общества.

Понимание значения коммуникации в межличностном общении

Знакомство с техниками и приемами преодоления конфликта

Предметные:

Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

Основы рационального питания;
Правила оказания первой помощи;
Способы сохранения и укрепление здоровья;
Свои права и права других людей;
Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, различать “полезные” и “вредные” продукты;
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
Заботиться о своем здоровье, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
Применять коммуникативные и презентационные навыки, использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

Метапредметные:

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.

Составлять план решения проблемы

Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

Проводить наблюдение под руководством учителя.

Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

Давать определения понятиям.

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

В дискуссии выдвигать свои аргументы и контраргументы.

Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.

Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.

Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.

Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.

Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулировать свою точку зрения.

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 выспаться.

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 боеем? Иммунитет.(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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы проведения	Используемые ЦОР	Дата проведения
1.	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1	Беседа, анкетирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	06.09
2.	Гигиена – не проблема!	1	Беседа, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	13.09
3.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	Дискуссия, конкурс рисунков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	20.09
4.	Держи спину прямо.	1	Сообщение, упражнение «Держи осанку», практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	27.09
5.	Глаза – главные помощники человека.	1	Игра «Полезно-вредно», практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	04.10
6.	Сохраните улыбку красивой	1	Беседа, тестирование «Правильный уход за зубами»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	11.10
7.	Наши ушки – на макушке	1	Беседа, тестирование «Правила ухода за ушами»	school-collection.edu.ru/collection/	18.10

8.	Кожа нуждается в заботе	1	Обсуждение, практикум «Как ухаживать за кожей»		25.10
9.	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами)	1	Беседа, дискуссия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	08.11
10.	Щи да каша - пища наша!	1	Беседа, решение кроссворда	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	15.11
11.	Сон – лучшее лекарство	1	Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать!», игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)	https://4brain.ru/ozh/rezhim.php	22.11
12.	Мой режим дня	1	Беседа, обсуждение, практическая работа – мини - проект	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/	29.11
13.	Как настроение?	1	Упражнение «Азбука волшебных слов», практическая работа	edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm	6.12
14.	Как закаляться.	1	Беседа, викторина.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	13.12
15.	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1	Беседа, практикум.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	20.12
16.	Почему мы болеем? Иммунитет.	1	Беседа, практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	27.12
17.	Доктор – наш друг	1	Обсуждение, сообщения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	10.01
18.	Таблетка – не конфетка	1	Беседа, игра «Валеологический светофор»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	17.01

19.	Опасность в доме и на улице	1	Беседа, практическая работа - тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	24.01
20.	Такаямилаяпчела	1	Беседа, практикум	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	31.01
21.	ЯдовитыерастенияКурской области.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	07.02
22.	Лекарственные растения. Народная медицина.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	14.02
23.	Что мы знаем о собаках и кошках	1	Беседа, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	21.02
24.	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1	Лекция, сюжетно-ролевая игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	28.02
25.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Практикум	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	07.03
26.	ПДД	1	Дидактические игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	14.03
27.	Кто ты мне: друг или враг?	1	Беседа, сюжетно-ролевые игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	21.03
28.	День здоровья	1	Конкурсы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	28.03
29.	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1	Презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	11.04
30.	Со спортом дружить – здоровым быть	1	Презентация о видах спорта и достижениях российских спортсменов,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	18.04

			спортивные игры на воздухе		
31.	Чем мы дышим, что мы пьем	1	Презентация, обсуждение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	25.04
32.	Твое здоровье – в твоих руках	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	16.05
33.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1	Презентации, обсуждение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	23.05
34.	Лето, ах лето	1	Беседа, практическая работа - тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/	30.05

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., Лемякина 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.