

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокараканская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
Педагогический совет
МБОУ «Новокараканская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ М.И.Киселева
Приказ № 91
от «01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для 5 класса

СОГЛАСОВАНА
Методическое объединение
«Физическая культура. Технология.
ОБЖ»
Протокол № 1
от «20» августа 2021г.
Руководитель МО
_____ О. Е.Охотникова

Составитель
Мухарева Л.П.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья».

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков.

Наши верные друзья. Вода, воздух и солнце. Роль природных факторов в жизни человека. Правила личной гигиены. Забота и уход за организмом. Режим дня. Утренняя зарядка. Движение - это жизнь! Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.

ОБЖ в опасных и чрезвычайных ситуациях. Как вести себя, если остался дома один. Поведение в школе, в общественном месте Осторожно на прогулке. Как вести себя в минуту опасности. Безопасное обращение с электроприборами. Полезные и ядовитые растения. Терроризм – угроза обществу. Правила дорожного движения. Школа пешехода.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастические комплексы и упражнения. Упражнения на релаксацию. Профилактика близорукости, нарушения осанки. Правильное дыхание. Закаливание.

Домашняя аптека. Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав. Составление гербария «Зеленая аптека».

Полезные и вредные привычки. Полезные и вредные привычки Профилактика абиотических привычек.

Оказание первой помощи. Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.

Обобщающий урок. Обобщение знаний о здоровом образе жизни. Праздник.

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- 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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и

тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного курса внеурочной деятельности обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
2. формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
3. создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
4. поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
5. поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Программа воспитания
1	«Наши верные друзья»	11	1,2,3,
2	ОБЖ в опасных и чрезвычайных ситуациях.	14	1,2,3,
3	Оздоровительные мероприятия	10	1,2,3,4,5
4	Домашняя аптека.	6	1,2,3,
5	Полезные и вредные привычки	17	1,2,3,4
6	Оказание первой помощи	9	1,2,3,4,
7	Обобщающий урок	1	1,2,3,4,5
	Итого:	68	

№ темы\урока	Тема занятия	Кол-во час
I	Наши верные друзья.	11
1\1	Понятие о здоровье. Что такое ЗОЖ? Вода в нашей жизни.	1
2\2	«В гостях к Мойдодыра»	1
3\3	Забота и уход за организмом.	1
4\4	Режим дня – основа жизни человека.	1

5\5	На зарядку становись!	1
6\6	Сон – лучшее лекарство.	1
7\7	Движение - это жизнь!	1
8\8	Солнце - наш друг или враг? И как с ним дружить...	1
9\9	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!	1
10\10	Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.	1
11\11	Обобщающий урок: «Викторина, наши верные друзья»	1
II	ОБЖ в опасных и чрезвычайных ситуациях.	14
12\1	Поведение на улице. Где можно играть?	1
13\2	Осторожно на прогулке.	1
14\3	Поведение в школе.	1
15\4	Ты один дома. Опасность в нашем доме.	1
16\5	Безопасное обращение с электроприборами.	1
17\6	Правила безопасного поведения в общественном месте.	1
18\7	Правила поведения на воде.	1
19\8	Правила безопасности на льду.	1
20\9	Правила поведения в лесу. Полезные и ядовитые растения.	1
21\10	Правила поведения в лесу. Обитатели леса.	1
22\11	Терроризм – угроза обществу.	1
23\12	Встреча с незнакомцем. Я тебя не знаю!	
24\13	Правила дорожного движения. Школа пешехода	1
25\14	Как вести себя в минуту опасности.	1
III	Оздоровительные мероприятия.	10
26\1	Осанка – стройная спина	1
27\2	Глаза – главные помощники человека	1
28\3	Телевидение ваш друг?	1
29\4	Гигиенические правила сохранения зрения.	1
30\5	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Профилактика близорукости.	1
31\6	Правильное дыхание.	1
32\7	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
33\8	Прививки от болезней. Инфекционные болезни.	1
34\9	«Делай как я» комплекс упражнений для утренней гимнастики	1
35\10	Упражнения на релаксацию.	1
IV	Домашняя аптека.	6
36\1	Домашняя аптечка: проведем ревизию! Знакомство с лекарственными препаратами.	1
37\2	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.	1
38\3	Витамины и витаминки. Пещевые добавки.	1
39\4	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Отравления лекарствами.	1

40\5	Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав.	1
41\6	Составление гербария «Зеленая аптека».	
V	Полезные и вредные привычки.	17
42\1	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	1
43\2	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1
44\3	Культура питания. Приглашаем к чаю. Правила поведения за столом.	1
45\4	Здоровье в саду и на грядке.	1
46\5	Секреты здорового питания. Рацион питания. Профилактика гастритов.	1
47\6	Полезные и вредные традиции питания.	1
48\7	Правильное питание – основа здорового образа жизни	
49\8	Пищевые риски. Биодобавки.	1
50\9	Способы хранения пищевых продуктов.	1
51\10	Болезни, передаваемые через пищу.	1
52\11	Профилактика заболеваний пищеварительной системы	1
53\12	Кишечные инфекции.	1
54\13	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1
55\14	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	1
56\15	Труд и здоровье	1
57\16	Отдых для здоровья	1
58\17	Курение. За или против. Вред табачного дыма	1
VI	Оказание первой помощи.	9
58\1	Чем опасен электрический ток?	1
60\2	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.	1
61\3	Первая помощь при тепловом ударе и обморожении.	1
62\4	Как уберечься от мороза.	1
63\5	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей.	1
64\6	Первая помощь при травмах. Переломы.	1
65\7	Если ты ушибся или порезался.	1
66\8	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.	1
67\9	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
VII	Обобщающий урок.	1
68\1	Путешествие в страну Здоровья	1