

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30 августа 2020 г. № 139-од

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

Класс/5

Количество часов (годовых /недельных): **34 часа /1 час**

Разработчик рабочей программы:
Бизикина Ольга Александровна,
учитель физической культуры, б/к

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена и адаптирована на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

А так же 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.

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. 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.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Гигиена	9
3	Режим дня	5
4	Иммунитет	3
5	Опасность в доме и на улице	9
6	День здоровья	5
7	Моя семья	1
8	Лето	1
Итого		34

Содержание программы

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Форма проведения занятия
1.	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1	Беседа, анкетирование
2.	Гигиена – не проблема!	1	Беседа, практическая работа
3.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	Дискуссия, конкурс рисунков
4.	Держи спину прямо.	1	Сообщение, упражнение «Держи осанку», практическая работа
5.	Глаза – главные помощники человека.	1	Игра «Полезно-вредно», практическая работа
6.	Сохраните улыбку красивой	1	Беседа, тестирование «Правильный уход за зубами»
7.	Наши ушки – на макушке	1	Беседа, тестирование «Правила ухода за ушами»
8.	Кожа нуждается в заботе	1	Обсуждение, практикум «Как ухаживать за кожей»
9.	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами)	1	Беседа, дискуссия.
10.	Щи да каша - пища наша!	1	Беседа, решение кроссворда
11.	Сон – лучшее лекарство	1	Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать!», игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)
12.	Мой режим дня	1	Беседа, обсуждение, практическая работа – мини - проект
13.	Как настроение?	1	Упражнение «Азбука волшебных слов», практическая работа
14.	Как закаляться.	1	Беседа, викторина.
15.	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1	Беседа, практикум.
16.	Почему мы болеем? Иммунитет.	1	Беседа, практическая работа.
17.	Доктор – наш друг	1	Обсуждение, сообщения
18.	Таблетка – не конфетка	1	Беседа, игра «Валеологический светофор»

19.	Опасность в доме и на улице	1	Беседа, практическая работа - тестирование
20.	Такая милая пчела	1	Беседа, практикум
21.	Ядовитые растения Тюменской области.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа
22.	Лекарственные растения. Народная медицина.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа
23.	Что мы знаем о собаках и кошках	1	Беседа, практическая работа
24.	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1	Лекция, сюжетно-ролевая игра.
25.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Практикум
26.	ПДД	1	Дидактические игры
27.	Кто ты мне: друг или враг?	1	Беседа, сюжетно-ролевые игры
28.	День здоровья	1	Конкурсы
29.	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1	Презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время»
30.	Со спортом дружить – здоровым быть	1	Презентация о видах спорта и достижениях российских спортсменов, спортивные игры на воздухе
31.	Чем мы дышим, что мы пьем	1	Презентация, обсуждение
32.	Твое здоровье – в твоих руках	1	Практическая работа
33.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1	Презентации, обсуждение
34.	Лето, ах лето	1	Беседа, практическая работа - тестирование