

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования лицей №2
имени академика К. А. Валиева города Мамадыш»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан**

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровый образ жизни»
(спортивно-оздоровительное направление)
в 5 классе
срок реализации - 1 год
Количество часов по программе – 34 ч.**

учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Гадиевой Ирины Владимировны

Мамадыш, 2023

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 «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.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1.	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1	5.09		
2.	Гигиена – не проблема!	1	12.09		
3.	Сон и здоровье.	1	19.09		
4.	Держи спину прямо.	1	26.09		
5.	Глаза – главные помощники человека.	1	3.10		
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			
10.	Щи да каша - пища наша!	1			
11.	Сон – лучшее лекарство	1			
12.	Мой режим дня	1			
13.	Как настроение?	1			
14.	Закаливание в домашних условиях	1			
15.	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1			
16.	Почему мы болеем? Иммунитет.	1			
17.	Доктор – наш друг	1			
18.	Таблетка – не конфетка. Витамины – наши друзья.	1			
19.	Опасность в доме и на улице	1			
20.	Такая милая пчела	1			
21.	Ядовитые растения нашего края	1			
22.	Лекарственные растения. Народная медицина.	1			
23.	Что мы знаем о собаках и кошках	1			
24.	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1			
25.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1			
26.	ПДД	1			
27.	Кто ты мне: друг или враг?	1			
28.	День здоровья	1			
29.	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1			
30.	Со спортом дружить – здоровым быть	1			
31.	Чем мы дышим, что мы пьем	1			
32.	Твое здоровье – в твоих руках	1			
33.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1			
34.	Лето, ах лето	1			

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.	Сон и здоровье.	1	0,1	0,9	Дискуссия, практическая работа	
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.	Закаливание в домашних условиях	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? Иммуитет.	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 - тестирование	Знание правил безопасного поведения. 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 нашего края	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 – здоровым быть	1	0,1	0,9	Презентация о видах спорта и достижениях российских спортсменов, спортивные игры на воздухе	Формирование 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

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. Сон и здоровье. (1 час)
Разбор терминов «сон» и «здоровье».
Практическая работа: составление памятки режима дня»
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. Закаливание в домашних условиях (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? 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 нашего края. (1 час)

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

Практическая работа: памятка «Ядовитые растения нашего края».

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.

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.