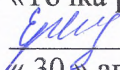


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий центра
образования
«Точка роста»
 /Л.А.Ершова
« 30 » августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
«Школа-интернат»
А.С. Егизаров
Приказ № 56/2
« 31 » августа 2022 г.



ТОЧКА РОСТА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

Класс 5

Всего часов на учебный год 136

Количество часов в неделю 4

Составлена в соответствии с реализацией программ естественно-научной направленности с использованием оборудования центра «Точка роста»

Составитель:
Бахмудова Диана Рабадановна

2022— 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями от 29.12.2014 №1644, 31.12.2015 №1578);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015) (далее Порядок1015);
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;

Данная программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» направлена на формирование у обучающихся 5-6 классов здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья, обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях и носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы,

интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 5-6 классов. Согласно учебного плана на изучение отводится 6 часов в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 5-6 классов и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;
- встречи со специалистами (медработниками, поваром, учителем физической культуры и т.д.)

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

Педагогические технологии:

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стади
- развития критического мышления.
- лично-ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твоё главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.

✓ **Проговаривать** последовательность действий на занятии.

✓ Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану или по совместно составленному.

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

✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы класса на занятии.

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

2. Познавательные УУД:

✓ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- ✓ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- ✓ *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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№	Раздел	Тема, практические работы.	Основные виды учебной деятельности	Дата	Кол-во часов
---	--------	----------------------------	------------------------------------	------	--------------

П/ п				
I	Введение			1 час
1		Соблюдение техники безопасности. Инструктаж ТБ.		1
II	Наше здоровье			24 часов
2		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	Анкетирование “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	1
3		Строение тела человека - общий обзор.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	1
5		Строение пищеварительной системы – общий обзор	Просмотр видеофрагментов, зарисовка	1
6		Викторина «Что я знаю об организме человека?»	Викторина	1
7		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	Беседа	1
8		Причины и признаки болезней	Подготовка памятки	1
9-10		Виды болезней.	Подготовка памятки	2
11		Инфекционные болезни.	Беседа	1
12,13,14		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на вопросы	3
15		Прививки от болезней: «за» и «против».	Информация	1
16-17		Аллергия. Пищевые аллергены.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим	2

			обсуждением		
18-19		Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		2
20		Какие врачи нас лечат?	Беседа		1
21		Какие лекарства мы выбираем?	Информация		1
22		Что должно быть в домашней аптечке?	Составление списка		1
23		Духовное здоровье человека.	Беседа		1
24		Здоровый образ жизни	Рисование плаката		1
25		(Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Мониторинг		1
		Обобщение темы			1
III	Движение – это жизнь.				9 часов
26		Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
27		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	П.Р. Составление режима дня ученика 5,6-го классов.		1
28		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	Подготовка комплекса физических упражнений для себя		1
29		« Здоровый Образ Жизни»	Анкетирование и		1
30		Дыхательная гимнастика	Беседа, практика		1
31-32		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа		2

33		Народные игры – основа игровой культуры	Беседа с последующим обсуждением		1
34		Игра «Я и здоровый образ жизни»	Игра		1
IV	Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний.				14 часов
35		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Лекция. Ответы на вопросы		1
36		Закаливание	Просмотр видео фильмов, беседа		1
37		Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Информация		1
38-39		Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	Подготовка памяток		2
40		Ведущие детские инфекции	Беседа с обсуждением		1
41		Список распространенных болезней Мира	Беседа, подготовка памяток		1
42		Аппараты и приборы для измерения артериального давления человека (тонометр)	Практическая работа		1
43		Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их профилактика.	П.Р. Изучение отпечатка стопы.		1
44-45		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Разработка рекомендации для одноклассников		2
46		Профилактика сколиоза плоскостопия у школьников	Составление буклетов		1
47		Защити свои глаза и уши.	Лекция. Ответы на вопросы		1
48		Заболевания лор-органов – главная детская болезнь	Лекция ответы на вопросы		1
	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.				26 часов

49		Виды травм. Первая помощь при ушибах.			1
50		Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	П.Р. Накладывание давящей повязки.		1
51-52		Растяжение связок и вывихи.	Практическая работа		2
53-54		Виды медицинских перевязок	Практическая работа		2
55-56		Первая помощь при переломах.	Практическая работа		2
57-58		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Информация		2
59-60		Профилактика ожогов и обморожений.	Информация		2
61-62		Безопасность при любой погоде	Информация		2
63		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Информация		1
64-65		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа		2
66-67		Первая помощь при отравлениях бытовой химией	Практическая работа		2
68		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца		1
69		Игра «Сколько стоит здоровье».	Игра		1
70-71		Оказание первой помощи при несчастных случаях на дороге	Практическая работа		2
72		Оказание первой помощи при носовом кровотечении	Практическая работа		1
73-74		Транспортировка пострадавших	Практическая работа с носилками		2
VII	Режим дня				12 часов
75		«Планируем день»	Творческий проект		1

76		«Планируем день»	Работа над проектом		1
77		«Планируем день»	Работа над проектом		1
78		Поведение в школе			1
79		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование. Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки		1
80		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование		1
81		Обобщение результатов исследования	Творческая работа		1
82		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Практическая работа. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений		1
83		Режим дня на каждый день	Практическая работа		1
84		Мой выходной день	Практическая работа		1
85		«Планируем день».	Творческий проект		1
86		Мониторинг (как влияет режим дня на человека)	Мониторинг		1

VIII	Гигиена				13 часов
88		«В здоровом теле – здоровый дух»			1
89		«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»			1
90		«Гигиена»	Викторина		1
91		«Мы за здоровый образ жизни»	Практическая работа		1
92		«Почему нужно чистить зубы»	Исследование		1
93		Обобщение результатов исследования	Практическая работа		1
94		Вредные привычки.			1
95-96		Злой волшебник Алкоголь и Наркотик	Беседа		2
97		Обобщение по разделу. «Советуем литературному персонажу»	Игровой проект		1
98		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом		1
99		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом		1
100		«В здоровом теле – здоровый дух»	Практическая работа		1
IX	Питание				33 часов
101		Режим питания.			1
102		«Классный завтрак»	Творческий проект		1
103		«Классный завтрак»	Работа над проектом		1
104		«Классный завтрак»	Работа над проектом		1

105		Азбука питания.			1
106		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.			1
107		«Культура поведения во время еды»			1
108		Как избежать отравлений.			1
109		«Основа здорового питания».	Работа над проектом		1
110		«Основа здорового питания»	Работа над проектом		1
111		«Основа здорового питания».	Работа над проектом		1
112		Где и как мы едим			1
113		Влияние фастфуда на организм человека	Беседа		1
114		Определение индекса массы тела	Практическая работа		1
115		Что такое общественное питание			1
116		Ты – покупатель			1
117		Знаки соответствия стандартам	Практическая работа		1
118		Что такое маркировка упаковки товара, для чего она нужна	Практическая работа, обсуждение		1
119		«Информация на упаковке товара»	Исследование		1
120		«Информация на упаковке товара»	Исследование		1
121		Обобщение результатов исследования			1
122		Ты готовишь себе и друзьям- практикум.			1

123		Ты готовишь себе и друзьям- практикум.			1
124		Кухни разных народов			1
125		Традиционное меню жителей Европы			1
126		Традиционное меню жителей Азии			1
127		«Традиционное меню жителей России»	Творческий проект		1
128		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом		1
129		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом		1
130-131		«Традиционное меню жителей Кавказа	Работа над проектом		2
132		Обобщение темы.	Кулинарная история.		1
133		Обобщение темы	Кулинарная история.		1
XI	Полезные привычки				9 часов
134		Что мы знаем о полезных привычках и вредных привычках	Составление буклетов, обсуждение		1
135		Обмен веществ.	Практическая работа		1
136		Правильное питание			1
138		Планирование режима дня для школьников	Лекция, практическая работа		1
139		Витамины			1
140		Влияние питания на организм человека	Творческий проект		1

141		Воздействие ПАВ и их влияние на организм человека	Беседа		1
142		Самооценка и самовоспитание	Мини-лекция		1
143		Закрепление пройденного материала и полезные советы и привычки на каникулах	Беседа, составление буклетов		1