

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Зианчуринский район. Республики Башкортостан

МОБУ СОШ с. Арсеново

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

_____ (Скопинцева М.А.)
Л.А.)

_____ (Бикбаева Г.Г.)

_____ (Каймурзина

Протокол № __1__

Протокол № __1__

Приказ № 111/1

От «_30_» августа 2023г.

От «_31_» августа 2023 г.

От «_31_» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 5 класса

Составитель: Скопинцева Марина Александровна
Преподаватель

Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе примерной программы уроков здоровья Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы».

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Здоровый образ жизни детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Программа «Азбука здоровья» является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Программа «Азбука здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» 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**:

- 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;
- 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.

Место учебного предмета

В 5 классе на изучение предмета «Азбука здоровья» отводится 1 час в неделю, суммарно 35 часов в год. Данный модуль реализуется во внеурочной деятельности.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11 – 12 лет

Срок реализации - 1 год.

Планируемые результаты

Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

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 российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (УУД) (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» 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.

Личностными результатами

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Таким образом, результатом деятельности программы уроков здоровья можно считать следующее:

- 1) высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- 2) повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса;
- 3) здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни пятиклассник.

Содержание учебного предмета

Введение – 2ч.

Содержание, цели и задачи курса «Азбука здоровья».

Место человека в живой природе. Науки, изучающие организм человека. Значение здоровья человека для общества. Организм человека, функции физиологических систем.

Практическая работа № 1. Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».

Вода и здоровье ученика – 5ч.

Значение воды для здоровья человека.

Закаливание водой. Значение гигиены тела для здоровья.

Правила безопасного поведения на воде.

Практическая работа № 2. Игры и упражнения на воде.

Закаливание и здоровье – 4ч.

Виды закаливающих процедур.

Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для здоровья человека.

Практическая работа № 3. Составление памятки «Правила закаливания».

Забота об организме человека – 15ч.

Профилактика заболеваний глаз.

Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами.

Забота о коже. Скелет – опора организма.

Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.

Практическая работа № 4. Разучивание точечного массажа.

Практическая работа № 5. Определение срока годности продуктов, состава продуктов.

Практическая работа № 6. Составление примерного дневного меню.

Практическая работа № 7. Определение плоскостопия.

Экскурсия в школьную столовую.

Вредные привычки – 4ч.

Что такое вредные привычки?

Влияние курения и алкоголя на организм человека.

Влияние наркотиков на организм.

Практическая работа № 8. Социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?».

Настроение и здоровье – 1ч.

Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

Практическая работа № 9. Овладение приемами аутотренинга.

Заключение – 1 час

КВН «За здоровый образ жизни»

Содержание уроков направлено на объединение биологического, психического, социального и духовно-нравственного в человеке, решая как чисто образовательные, так и воспитательные задачи. Интеграция в одном курсе основных направлений предметов («уроки здоровья», «ОБЖ», физическая культура, окружающий мир) позволяет также сформировать у учащихся 5 класса представления не только о единой картине окружающего мира, но и о своем месте в нем, единстве с ним, о нормах безопасного поведения, о здоровье и здоровом образе жизни.

Для реализации программы предлагаются следующие **методы**:

Наглядный метод: просмотр фильмов, слайдов, презентаций; экскурсии; наблюдения; целевые прогулки.

Словесный метод: чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов; ответы на вопросы педагога, детей; сообщение дополнительного материала; рассматривание наглядного материала; рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок; разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров.

Практический метод: проведение игр (дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.); конкурсов, викторин, экскурсий различной направленности.

Форма обучения.

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в медицинском кабинете),

внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии, в школьной библиотеке).

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям ученика 5 класса. Предполагается 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. В занятия включены задания: игровые ситуации; оздоровительные минутки; советы для учащихся, практические работы.

Календарно - тематическое планирование.

№ урока	Тема раздела, урока	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения
Введение – 2 часа.			
1 (1)	Место человека в живой природе. Науки, изучающие организм человека. Значение здоровья человека для общества.	06.09	
2 (2)	Практическая работа. Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».	13.09	
Вода и здоровье человека -5 часов.			
3 (1)	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	20.09	
4 (2)	Гигиена тела.	27.09	
5 (3)	Закаливание водой.	04.10	
6 (4)	Правила безопасного поведения на воде. Практическая работа.	11.10	
7 (5)	Игры и упражнения на воде.	18.10	
Закаливание и здоровье – 4 часа			
8 (1)	Значение закаливания для организма. Виды закаливания. Гигиена закаливания	25.10	
9 (2)	Значение физической культуры для закаливания. Разучивание подвижных игр.	01.11	
10 (3)	Практическая работа «Составление памятки «Правила закаливания»	15.11	

11 (4)	Викторина «О пользе закаливания».	22.11	
Забота об организме человека – 15 часов.			
12 (1)	Глаза-главные помощники человека. Как мы видим?	29.11	
13 (2)	Заболевания глаз. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости.	06.12	
14 (3)	Зубы человека: молочные и постоянные, их строение.	13.12	
15 (4)	Уход за зубами.	20.12	
16 (5)	Питание - необходимое условие для жизни человека. Практическая работа «Состав продуктов. Определение срока годности продуктов, состава продуктов».	27.12	
17 (6)	Что значит «правильно питаться?». Нормы питания. Режим питания.	17.01	
18 (7)	Здоровая пища для всей семьи.	24.01	
19 (8)	Экскурсия в школьную столовую. Знакомство со способами приготовления пищи, составлением меню.	31.01	
20 (9)	Практическая работа «Составление примерного дневного меню».	07.02	
21 (10)	Уход за ушами.	14.02	
22 (11)	Строение и значение кожи. Забота о коже. Практическая работа «Разучивание точечного массажа».	21.02	
23 (12)	Возрастные изменения кожи. Применение косметических средств.	28.02	
24 (13)	Скелет – наша опора.	07.03	
25 (14)	Правильная осанка – что это?	14.03	
26 (15)	Практическая работа «Определение плоскостопия».	21.03	

Вредные привычки – 4 часа			
27 (1)	Что такое вредные привычки? Влияние курения на организм человека.	04.04	
28 (2)	Влияние алкоголя на организм человека.	11.04	
29 (3)	Влияние наркотиков на организм человека.	18.04	
30 (4)	Практическая работа. Социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?».	25.04	
Настроение и здоровье – 1 час.			
31 (1)	Что такое настроение? Поведение и настроение в школе и дома. Практическая работа. Овладение приемами аутотренинга.	03.05	
32(2)	Просмотр фильмов, слайдов, презентаций. Деловая игра «Формула здоровья».	10.05	
33(3)	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ)	17.05	
34(4)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	25.05	
Заключение – 1 час			
35 (1)	КВН «За здоровый образ жизни»	30.05	

Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

