

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»

Заседанием


Педагогического совета

Протокол № 1

От «28» 08 2023 г

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

 Чекмазова И.Н.

«28» 08 2023 г

«Утверждаю»

Директор

МКОУ СОШ №4

 А.Н. Дорохова

Приказ № 118

От «29» 08 2023 г

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
естественнонаучного направления
«В здоровом теле - здоровый дух»
для учащихся 5 класса

Составитель:
Мальцева Антонина Владимировна
Учитель истории и обществознания
СЗД

с.Новомихайловское
2023-2024 учебный год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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.

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).

Оздоровительные результаты программы:

- 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Режим дня		
<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.</p>	<p>Экскурсия по школе. Практические занятия. Посещение мед. кабинета. Беседа. Творческая работа. Активное занятие на стадионе.</p>	<p>Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других. Уметь представить и защитить свою работу Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации. Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток). Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.</p>
Гигиена		
<p>Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направлено на формирование</p>	<p>Беседа. Практические занятия. Конкурс. Работа с дидактическим материалом. Посещение кабинета стоматолога. Чтение и обсуждение литературных произведений. Экскурсия. Викторина.</p>	<p>Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной гигиены. Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях. Составление вопросов к викторине, кроссвордов. Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований. Роль закаливания в сохранении здоровья. Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни. Чтение и обсуждение литературного произведения. Уметь представить и защитить свою работу.</p>

здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.		
--	--	--

Питание

<p>Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p>	<p>Беседа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Занятия в кабинете технологии. Практическая работа. Игра «Собери бонусы», Частушки о питании. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Практическая работа «Сервировка стола», Конкурс «На необитаемом острове». Игра «Собери пословицу». Экскурсия в школьную столовую. Экскурсия в магазин. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». Конкурс «Кулинарная книга». Работа с энциклопедиями.</p>	<p>Иметь представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты. Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона. Уметь представить и защитить свою работу. Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки. Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола. Познакомиться с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.</p>
--	--	---

Физическая активность

<p>Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.</p>	<p>Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра «Походная</p>	<p>Уметь представить и защитить свою работу, отстаивать интересы своей команды. Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья. Сформировать навыки правильного поведения в походе. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с</p>
---	---	---

	математика». Конкурс рисунков. Викторина.	использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
--	---	--

Тематическое планирование

Класс: 5

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия	Тема
1	Введение «Вот мы и в школе». Работа над проектом «Планируем день». Практическое занятие «Планируем день».
2	Экскурсия по школе. Правила поведения в школе.
3	«Зачем нужна зарядка?» -беседа. «Зачем нужна зарядка?» -исследование. Обобщение результатов исследования
4	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
5	Режим дня на каждый день. Мой выходной день.
6	«В здоровом теле – здоровый дух». «Мы за здоровый образ жизни». Вредные привычки.
7	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода». Исследование «Почему нужно чистить зубы?»
8	Обобщение результатов исследования. Викторина « Гигиена в жизни человека».
9	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».
10	«Классный завтрак»-творческий проект. Работа над проектом «Классный завтрак».
11	Защита работ «Классный завтрак».
12	Азбука питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
13	Культура поведения во время еды. Где и как мы едим? Как избежать отравлений? Что такое общественное питание?
14	Проект по теме «Основа здорового питания». Работа над проектом «Основа здорового питания».
15	Защита работ «Основа здорового питания».
16	Практикум «Ты – покупатель». Практикум «Ты – покупатель».
17	Исследование «Информация на упаковке товара».
18	Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин.
19	«Ты готовишь себе и друзьям»- практикум.
20	Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».
21	Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга».
22	Традиционное меню жителей Европы.
23	Традиционное меню жителей Азии.
24	Творческий проект «Традиционное меню жителей России». Работа над проектом «Традиционное меню жителей России».
25	Защита проекта «Традиционное меню жителей России».
26	Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина.
27	« Волшебная страна - Здоровье».
28	Спортивная эстафета. «Самые ловкие и смелые».
29	«Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть».
30	Правила поведения на природе. Правила техники безопасности для туриста.

31	Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина.
32	Конкурс «Венок из пословиц».
33	Активное занятие на стадионе.
34	«Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года.