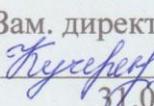
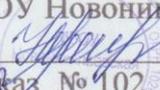


Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»
Зам. директора школы по ВР
 /Кучеренко Е.А.
31.08.2022г

«Утверждаю» Директор
МБОУ Новониколаевской сош
 /Мышак Н.В.
Приказ № 102 от 31.08.2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я за ЗОЖ»

5 кл

Уровень общего образования: основное общее образование

Количество часов: 34 часа в год, в неделю 1 час

Педагог внеурочной деятельности: Пашко Ольга Сергеевна

Срок реализации: 1 год

Программа разработана на основе: федерального государственного
общеобразовательного стандарта

2022 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. Обновленный ФГОС : Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
3. утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.
4. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
5. Концепция социальное воспитания российских школьников;
6. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования.
7. Устав МБОУ Новониколаевской сош;
8. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Новониколаевской сош.
9. Календарный план график МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год. № 93 от 01.08.2022г
10. План внеурочной деятельности МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год № 102 от 31.08.22г .
11. Программа воспитания утвержденное приказом директора школы № 108 от 31.08.2022г.

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.

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 «Я за ЗОЖ» 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.

Личностные результаты:

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы,
- овладение интеллектуальными умениями: доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы.
- сформированность эстетического отношения к живым объектам и любви к природе.

Патриотическое воспитание:

- отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки.

Гражданское воспитание:

- готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. Духовно-нравственное воспитание:
 - готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;
 - понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии.

Эстетическое воспитание:

- понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности.

Ценности научного познания:

- ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;
- развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности.

Формирование культуры здоровья:

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; • соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

- сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

Трудовое воспитание:

- активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией.

Экологическое воспитание:

- ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

- осознание экологических проблем и путей их решения;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- адекватная оценка изменяющихся условий;

- принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;

- планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

- получают возможность расширить, систематизировать и углубить исходные представления о природных объектах и явлениях как компонентах единого мира, овладеют основами практико-ориентированных знаний о природе, приобретут целостный взгляд на мир;

- получают возможность осознать своё место в мире;

- познакомятся с некоторыми способами изучения природы, начнут осваивать умения проводить наблюдения в природе, ставить опыты, научатся видеть и понимать некоторые причинно-следственные связи в окружающем мире;

- получают возможность приобрести базовые умения работы с ИКТ средствами, поиска информации в электронных источниках и контролируемом Интернете, научатся создавать сообщения и проекты, готовить и проводить небольшие презентации.

- получают возможность научиться использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии, включая компьютерные) и детскую литературу о природе с целью поиска познавательной информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.

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.

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. Посеешь привычку – пожнешь характер. (1 час)

Важность соблюдения правил гигиены.

Практическая работа: рисунок на тему ««Скажи «Нет!» вредным привычкам»

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 высыпаться.

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. Как закаляться.(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 бодем? Иммуитет.(1 час)

Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммуитета.

Практическая работа: памятка «Как помочь иммуитету».

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 Тюменской области.(1 час)

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

Практическая работа: памятка «Ядовитые растения Тюменской области».

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.

33-34. Семейные ценности. Моя семья – моя крепость. (2 час)

Семья, семейные ценности. Практическая работа: оформление презентации.

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.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	0,1	0,9	Дискуссия, конкурс рисунков	Рисунки «Скажи «Нет!» вредным привычкам»
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	Сохранение защитных свойств кожи

					ухаживать за кожей»	
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.	Как закаляться.	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? Иммунитет.	1	0,1	0,9	Беседа, практическая	Памятка «Как помочь иммунитету»

					работа.	
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 Тюменской области.	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»
33-34.	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	2		2	Презентации, обсуждение	Формирование понятия о семье как надежном тыле при любой ситуации

Литература.

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.
2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.