

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Богдановской СОШ
Приказ от «31» августа 2021 г № 170
_____ Т.А.Рай

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ЗОЖ»
Направление: спортивно-оздоровительное
Уровень общего образования (класс) 5А
Основное общее образование
Количество часов 33
Учитель Бурлакова И.Н.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «ЗОЖ» для 5 класса разработана на основе ФГОС ООО, на базе программы основного общего образования и программы «ЗОЖ»

Пояснительная записка.

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Предлагаемый документ представляет собой комплексную программу формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения подростков, реализация которой позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье учащихся 5 классов. А состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Предлагаемая Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 5 классов разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социальные - экономические, экологические, демографические условия;
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Цель программы - создание педагогических условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся основной школы; формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков на основе укрепления материально-технической базы образовательного учреждения и рациональной организации образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами.

Речь идет о создании условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности подростка, владеющего умениями, навыками сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи программы

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков; формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должны быть решены следующие задачи:

- формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
- сформировать, развить представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье;
- формирование, развитие знаний об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни;

- формирование, развитие у школьников ценностного отношения, мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- формирование, развитие знаний о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания;
- формирование, развитие знаний о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом;
- развитие у подростков навыков эмоциональной разгрузки;
- профилактика вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Место учебного предмета курса, дисциплины (модуля) в инвариантной и вариативной частях учебного плана

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса «Финансовая грамотность» в рамках внеурочной деятельности в 5 классе отводится 1 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив выходные и праздничные дни: 08.03.2022, 03.05.2022, 10.05.2022, данная программа рассчитана на 33 часа при нормативной продолжительности учебного года 35 учебные недели.

Раздел I. Планируемые результаты.

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:

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные:

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

Познавательные:

- 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.

Коммуникативные:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения 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:

- 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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа состоит из 4 разделов:

1. Режим дня.

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.

2. Гигиена.

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

3. Питание.

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.

4. Физическая активность.

Подвижные игры.

Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Раздел III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Сроки проведения	Виды деятельности
1.	Режим дня	7	07.09. – 19.10.	Экскурсия по школе. Практические занятия. Посещение мед. кабинета. Беседа. Творческая работа. Активное занятие на стадионе.
2.	Гигиена	6	26.10. – 07.12.	Беседа. Практические занятия. Конкурс. Работа с дидактическим материалом. Чтение и обсуждение литературных произведений. Экскурсия. Викторина.
3.	Питание	14	14.12 – 05.04.	Беседа. Дневник здоровья. Практическая работа. Игры. Сюжетно – ролевые игры. Экскурсия в школьную столовую. Экскурсия в магазин. Конкурс «Кулинарная книга». Работа с энциклопедиями.
4.	Физическая активность	6	12.04 -31.05.	Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра. Конкурс рисунков. Викторина.

Приложение №1. Календарно – тематический план

№ п/п	№ в теме	Тема занятия	Дата	
			План	Факт
<i>Режим дня</i>				
1	1	Введение «Вот мы и в школе».	07.09.	
2	2	Проект «Планируем день».	14.09.	
3	3	Экскурсия по школе. Правила поведения в школе.	21.09.	
4	4	Беседа «Зачем нужна зарядка?»	28.09.	
5	5	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	05.10.	
6	6	Режим дня на каждый день.	12.10.	
7	7	Мой выходной день.	19.10.	
<i>Гигиена</i>				
8	1	В здоровом теле – здоровый дух.	26.10.	
9	2	Наши верные друзья - щётка, мыло и вода.	09.11.	
10	3	Викторина «Гигиена в жизни человека».	16.11.	
11	4	Исследование «Почему нужно чистить зубы?»	23.11.	
12	5	Вредные привычки.	30.11.	
13	6	Игровой проект «Советуем литературному персонажу».	07.12.	
<i>Питание</i>				
14	1	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	14.12.	
15	2	«Классный завтрак» - творческий проект.	21.12.	
16	3	Азбука питания.	28.12.	
17	4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	11.01.	
18	5	Культура поведения во время еды.	18.01.	
19	6	Как избежать отравлений?	25.01.	
20	7	Проект по теме «Основа здорового питания».	01.02.	
21	8	Где и как мы едим?	08.02.	
22	9	Что такое общественное питание?	15.02.	
23	10	Практикум «Ты – покупатель».	22.02.	
24	11	Исследование «Информация на упаковке товара».	01.03.	
25	12	Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга».	15.03.	
26	13	Творческий проект «Традиционное меню жителей России».	22.03.	
27	14	Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина.	05.04.	
<i>Физическая активность</i>				
28	1	Творческий проект «Игротека».	12.04.	
29	2	Путешествие в страну спорта. Исследовательский проект «Движение и здоровье».	19.04.	
30	3	Игра «Учимся не болеть».	26.04.	
31	4	Правила поведения на природе. Правила техники безопасности для туриста.	17.05.	
32	5	Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина.	24.05.	
33	6	Конкурс «Венок из пословиц».	31.05.	

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Богдановской СОШ
от «31» августа 2021 года № 1
_____ Верхова Е.С.

Согласовано
Заместитель директора
_____ Хоперскова Т.Д.
«31» августа 2021 года