

Управление образования администрации города Ульяновска

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска
«Средняя школа № 58» имени почётного гражданина Ульяновской области
Г.Д. Курнакова

Принято

на педагогическом совете

Протокол №1

30 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 58

им. Г.Д. Курнакова

С.Г. Логинова

№ 246/2 от 02.09.2024.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП «Культура здоровья»

5 класс

(класс)

2024-2025

(срок, на который утверждается программа)

Гудкова Г,

(Ф.И.О. преподавателя)

Должность, квалификационная категория

Рассмотрено

на заседании методического совета

Протокол №1 от 30.08.2024г.

Руководитель методического совета

Пихтовникова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

Альтергот С.А.

г. Ульяновск, 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Формирование культуры здоровья**» для 5 класса разработана с соответствием с интересами и возрастными особенностями учащихся, а также охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена) и направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Структура данной рабочей программы представляет собой целостный документ, включающий *четыре раздела*:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета;
- 3) календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
- 4) учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа курса составлена на основе программы «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5 класс/А.Г.Макеева.- М.: Просвещение, 2013».

Цели рабочей программы:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные результаты изучения курса

Будут сформированы

- способность оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- способность объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- способность самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловых установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- основ российской, гражданской идентичности.

Планируемые метапредметные результаты

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования **универсальных учебных действий:**

в сферерегулятивных универсальных учебных действий

обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану;

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и другими деятельности группы на занятии.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия;
понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

в сфере познавательных универсальных учебных действий

обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной групповой работы;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему и др.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

обучающийся научится:

- выражать свои мысли полно и точно; задавать вопросы;
- слушать и быть внимательным к другим;
- договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Обучающийся получит возможность научиться:

- технологии ведения проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Программа рассчитана на 1 час в неделю и 34 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Основное содержание
1	Культура здоровья.	Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Владение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Безопасное поведение на улицах и дорогах. «Безопасное колесо». Основные правила противопожарной безопасности.
2	Физическая активность.	История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.
3	Питание.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки».
4	Режим дня.	Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день».
5	Гигиена.	«Викторина Гигиен». Исследование «Почему нужно чистить зубы». Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».
6	Заключение.	Игра «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Формы организации деятельности учащихся

- групповая, парная, индивидуальная;
- проектная;
- игровая;
- самостоятельная.

Основными формами выявления уровня усвоения программы являются тесты, практические работы, проектов, конкурсов.

Содержание программы достаточно универсально, что представляет широкие возможности для использования различных форм контроля: устный и письменный, фронтальный и индивидуальный.

Итоговая оценка работы «зачёт».

Тематический план

№ п/п	Темы разделов	Всего часо в	Из них	
			Лекция	Практич
Раздел 1. Введение. Культура здоровья (8 часов)				
1	Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей.	2	1	1
2	Вредные привычки.	1	1	
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания.	1	1	
4	Безопасное поведение на улицах и дорогах.	1	1	
5	«Безопасное колесо».	1		1
6	Основные правила противопожарной безопасности.	2	1	1
Раздел 2. Физическая активность (7 часов)				
7	История игр.	1	1	
8	Спортивный квест.	1		1
9	Творческий проект «Игротека».	2		2
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	3	1	2
Раздел 3. Питание (7 часов)				
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	1	
13	Золотые правила питания.	2	1	1
14	Исследование «Почему нужен завтрак».	2		2
15	Творческий проект «Школьный завтрак».	2		2
Раздел 4. Режим дня (5 часов)				
18	Если хочешь быть здоров.	1	1	
19	Интеллектуальная игра «Сделай свой выбор».	1		1
20	Творческий проект «Советуем литературному герою».	2		2
21	Практикум «Планируем свой день».	1		1
Раздел 5. Гигиена (5 часов)				
22	Чистота-залог здоровья.	1	1	
23	Исследование «Почему нужно чистить зубы».	2		2
24	Викторина «Гигиена».	1		1
	Своя игра «Хочешь быть здоров».	1		1
Раздел 6. Заключение (2 часа)				
25	Игра «Правила твои друзья – забывать»	1		1

	друзей нельзя!».			
26	Итоговая игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1		1
	Итого:	34	11	23

Календарно-тематическое планирование

Номера занятий	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Культура здоровья (6 часов)				
1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях.	Тестирование. Беседа-инструктаж.		
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.	Оформление Дневников здоровья.		
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания.	Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения владения ими культурно-гигиеническими навыками. Тренинг.		
4	Овладение навыками самообслуживания.	Знакомство с особенностями внешнего и внутреннего строения человека. Практическая работа.		
5	Средства личной гигиены.	Знакомство со средствами личной гигиены. Обучение правилам их применения.		
6	Основные правила противопожарной безопасности.	Повторение основных сведений о противопожарной безопасности. Анализ проблемных ситуаций.		
Физическая активность (7 часов)				
7	История игр.	Спортивный квест. Практическое занятие.		
8-9	Творческий проект «Игротека».	Сообщения учащихся о правилах проведения известных спортивных игр. Коллективная практическая работа.		
10-11	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	Тест «Что мы знаем о здоровье». Виртуальная лекция «Природа-источник здоровья». Работа над проектом в группах. Защита проекта.		
12-13	Эстафета здоровья.	Участие в спортивных соревнованиях.		
Питание (10 часов)				
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Беседа на тему «Полезные и вредные продукты». Составление таблицы правильного питания		

		ния.		
15	Золотые правила питания.	Составление памятки. Практическая работа по составлению однодневного меню школьника.		
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	Виртуальная биологическая лаборатория.		
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.	Обсуждение фрагментов науч-но-популярных фильмов о питании.		
18	Пищевые добавки в нашей жизни.	Знакомство с основными видами пищевых добавок.		
19	Исследование «Почему нужен завтрак».	Анализ интервью с родителями.		
20-22	Творческий проект «Школьный завтрак».	Знакомство с работой школьной столовой, с недельным меню. Работа над проектом «Классный завтрак». Защита проектов.		
23	Кулинарная эстафета.	Кулинарный поединок.		
Режим дня (6 часов)				
24	Планируем день.	Знакомство с рекомендациями по планированию режима дня. Самостоятельная работа.		
25	Сон-лучшее лекарство.	Знакомство с понятием «здоровый сон». Обсуждение материала.		
26	Советы литературному герою.	Анализ фрагментов литературных произведений. Составление рекомендаций литературным героям по режиму дня.		
27	Мой выходной день.	Презентация «Выходной день». Анализ работ учащихся.		
28	Неправильный режим дня и его последствия.	Встреча с медицинским работником школы.		
29	Режим дня в разное время года.	Виртуальная экскурсия «Сезонные изменения в организме человека».		
Гигиена (3 часа)				
30	Викторина «Гигиен».	Знакомство с историей возникновения науки о личной гигиене. Викторина.		
31	Исследование «Почему нужно чистить зубы».	Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».		
32	Самая полезная зубная паста.	Знакомство с назначением зубной пасты. Презентация личных экземпляров.		
Заключение (2 часа)				
33	Игра «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	Участие в классных спортивных соревнованиях.		
34	Гордо реет флаг здоровья.	Классная конференция.		
	Итого: 34 часа			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5/6 классы/- М. «Просвещение». 2013.
2. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
6. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2017. – 134 с.
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.