**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Республики Калмыкия‌‌**

**‌****Управление образования, культуры и туризма АЮРМО‌**​

**МКОУ "Татальская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МКОУ «Татальская СОШ»  Протокол №1  от «18» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Чимидова Р.Б.  от «18» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Канкаева Б.М.  Приказ №160  от «18» 08 2023 г. |

‌

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Основы здорового образа жизни»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**в 5 классе**

(1 час в неделю, 35 часов)

Учитель географии:

Муев Э.Ч.

I квалификационная категория

2023 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» составлена и адаптирована на основе методических рекомендаций пособия «Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» (Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – ФГОС. Начальная инновационная школа); авторов Т. Н. Захаровой «Формирование ЗОЖ у школьников» (Волгоград: Учитель, 2007); пособия «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» (М.: ВАКО, 2004.-240 стр.- Мастерская учителя).

На реализацию программы  отводится 35 занятий в год (1час в неделю).

**Актуальность программы.** 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.

**Новизна** программызаключается в том, что она разработана для учащихся 5 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучения культуре здорового образа жизни, а также направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с гиподинамизмом, напряжением зрения. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в школьной среде. Знание основ здорового образа жизни позволит школьникам оценить возможности своего здоровья и пересмотреть образ жизни, мешающий укреплению здоровья.

**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**«Здоровый образ жизни» 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.

**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.

**Средства обучения:** мультимедийное оборудование, раздаточный материал, диск «Формула правильного питания», наглядности, рабочая тетрадь «Формула правильного питания» авторов Безруких М. М., Филипповой Т. А., Макеевой А. Г.

**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 ухаживать за кожей» | Сохранение защитных свойств кожи |
| 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 работа. | Памятка «Как помочь иммунитету» |
| 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. | Семейные ценности. Моя семья – моя крепость. | 1 |  | 1 | Презентации, обсуждение | Формирование понятия о семье как надежном тыле при любой ситуации |
| 34. | Лето, ах лето | 1 | 0,1 | 0,9 | Беседа, практическая работа - тестирование | Знание правил безопасного поведения |
| 35. | Будьте здоровы | 1 |  | 1 | Игра «Письма», практическая работа | Обобщение полученных знаний, умений и навыков по курсу «Основы ЗОЖ» |

**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 физкульминуток для снятия эмоционального и физического перенапряжения.

**16.**Почему мы болеем? Иммунитет.(1 час)

Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммунитета.

Практическая работа: памятка «Как помочь иммунитету».

**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.**Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.(1 час)

Семья, семейные ценности. Практическая работа: оформление презентации.

**34.**Лето, ах лето.(1 час)

Безопасное поведение: опасности, подстерегающие летом на отдыхе.

**35.**Будьте здоровы. Обобщение по курсу «Основы ЗОЖ».(1 час)

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема** | **Всего часов** | **Дата по плану** | **Примечание** |
| 1. | Вводное занятие.  В здоровом теле – здоровый дух! | 1 |  |  |
| 2. | Гигиена – не проблема! | 1 |  |  |
| 3. | Посеешь привычку – пожнешь характер. | 1 |  |  |
| 4. | Держи спину прямо. | 1 |  |  |
| 5. | Глаза – главные помощники человека. | 1 |  |  |
| 6. | Сохраните улыбку красивой | 1 |  |  |
| 7. | Наши ушки – на макушке | 1 |  |  |
| 8. | Кожа нуждается в заботе | 1 |  |  |
| 9. | «Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами) | 1 |  |  |
| 10. | Щи да каша - пища наша! | 1 |  |  |
| 11. | Сон – лучшее лекарство | 1 |  |  |
| 12. | Мой режим дня | 1 |  |  |
| 13. | Как настроение? | 1 |  |  |
| 14. | Как закаляться. | 1 |  |  |
| 15. | Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр) | 1 |  |  |
| 16. | Почему мы болеем? Иммунитет. | 1 |  |  |
| 17. | Доктор – наш друг | 1 |  |  |
| 18. | Таблетка – не конфетка | 1 |  |  |
| 19. | Опасность в доме и на улице | 1 |  |  |
| 20. | Такая милая пчела | 1 |  |  |
| 21. | Ядовитые растения Тюменской области. | 1 |  |  |
| 22. | Лекарственные растения. Народная медицина. | 1 |  |  |
| 23. | Что мы знаем о собаках и кошках | 1 |  |  |
| 24. | Умей сказать «Нет!».  Волевое поведение. | 1 |  |  |
| 25. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 |  |  |
| 26. | ПДД | 1 |  |  |
| 27. | Кто ты мне: друг или враг? | 1 |  |  |
| 28. | День здоровья | 1 |  |  |
| 29. | Лучший отдых – любимое дело (хобби) | 1 |  |  |
| 30. | Со спортом дружить – здоровым быть | 1 |  |  |
| 31. | Чем мы дышим, что мы пьем | 1 |  |  |
| 32. | Твое здоровье – в твоих руках | 1 |  |  |
| 33. | Семейные ценности. Моя семья – моя крепость. | 1 |  |  |
| 34. | Лето, ах лето | 1 |  |  |
| 35. | Будьте здоровы | 1 |  |  |

**Литература для педагога**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «формула правильного питания».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «формула правильного питания».
3. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие/Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – (ФГОС.Начальная инновационная школа).
4. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.-М.: ВАКО, 2004.-240 стр.-(Мастерская учителя).
5. Формирование ЗОЖ у школьников/авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 стр.
6. ОБЖ: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками/авт.-сост. Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006.-104 стр.
7. П. П. Гриценко. Ядовитые растения Тюменской области. – Ханты-Мансийск: ГУИПП «Полиграфист», 2001. – 194.

**Литература для учащихся**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания».
2. Если хочешь быть здоров. Елена Качур, 2014.
3. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Д. Бейли, 2013.