

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полилингвальная гимназия №59 «Адымнар-Чаллы»

Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
«Профилактика здоровья»
на уровень основного общего образования
Класс 5

Направление развития личности: спортивно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Кирушина А.А.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Профилактика здоровья» на уровень основного общего образования составлена с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов): направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

Содержание программы внеурочной деятельности:

Наименование раздела, темы	Краткое содержание
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.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

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.

Тематическое планирование:

Наименование темы, раздела	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Режим дня	12	Экскурсия по школе. Практические занятия. Посещение мед. кабинета. Беседа. Творческая работа. Активное занятие на спортивной площадке.	Федеральный портал "Здоровье и образование" http://www.valeo.edu.ru/ Федеральный портал по научной и инновационной деятельности http://sci-innov.ru/ Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru/
2. Гигиена	24	Беседа. Практические занятия. Конкурс. Работа с дидактическим материалом. Посещение кабинета стоматолога. Чтение и обсуждение литературных произведений. Экскурсия. Викторина.	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/ab8c-11db-bc9a66/76567/?interface=pupil&class=47&subject=27
3. Питание	24	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	Банк рецептов : www.bankreceptov.ru/spice/ Кулинарная энциклопедия. Рецепты. http://www.gotovim.ru/dictionary/ Кухня народов мира : http://www.kuharka.ru Готовим дома. Кулинарные рецепты: http://gotovim-doma.ru/ ; http://kuking.net/

		«О застольном невежестве». Конкурс «Кулинарная книга». Работа с энциклопедиями.	
4. Физическая активность	8	Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра «Походная математика». Конкурс рисунков. Викторина.	http://www.openclass.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.fizkult-ura.ru/ Сайт «ФизкультУра»

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

№	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка	
				План	Факт			
1	Режим дня	Введение. «Вот мы и в школе»	1			Федеральный портал "Здоровье и образование" http://www.valeo.edu.ru/ Федеральный портал по научной и инновационной деятельности http://sci-innov.ru/ Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru/		
2		Работа над проектом «Планируем день»	2					
3								
4		Практическое занятие «Планируем день»	2					
5								
6		Экскурсия по школе.	1					
7		Правила поведения в школе.	1					
8		«Зачем нужна зарядка?» - урок-исследование	1					
9		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	1					
10		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	2					
11								
12		Режим дня на каждый день. Мой выходной.	1					
13	Гигиена	Правила гигиены.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/ab8c-11db-bc9a66/76567/?interface=pupil&class=		
14								
15		«Наши верные друзья-щетка, мыло и вода»	1					
16		Исследование: «Почему нужно чистить	2					

17		зубы»				47&subject=27
18		Обобщение результатов исследования	2			
19						
20		Викторина: Гигиена в жизни человека»	1			
21		Профилактика простудных заболеваний	1			
22		Закаливание	1			
23		Уход за руками и ногами	1			
24		Охрана зрения и слуха	1			
25		Гигиена одежды	1			
26		Проект по теме: «Вредные привычки»	1			
27		Работа над проектом «Вредные привычки»	1			
28		Защита работ: Вредные привычки»	1			
29		Личная гигиена	1			
30		"Здоровые привычки - здоровый образ жизни".	1			
31		«Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек".	2			
32						
33		Сон-лучшее лекарство	1			
34		Проект по теме: «Всё о гигиене»	1			
35		Работа над проектом: «Всё о гигиене»	1			
36		Защита работ: «Всё о гигиене»	1			
37	Питание	Режим питания. Дневник здоровья	1			Банк
38		«Моё недельное меню».	1			рецептов : www.bankreceptov.ru/spice/
39		«Классный завтрак»-творческий проект.	1			Кулинарная энциклопедия.
40		Работа над проектом «Классный завтрак».	1			Рецепты.
41		Защита работ «Классный завтрак».	1			http://www.gotovim.ru/dictionary/
42		Азбука питания.	1			/
43		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1			Кухня народов мира : http://www.kuharka.ru
44		Культура поведения во время еды. Где и как мы едим?	1			Готовим дома. Кулинарные
45		Как избежать отравлений? Что такое общественное питание?	1			рецепты: http://gotovim-doma.ru/ ; http://kuking.net/
46		Проект по теме «Основа здорового питания».	1			
47	Работа над проектом «Основа здорового	1				

		питания».				
48		Защита работ «Основа здорового питания».	1			
49		Практикум «Ты – покупатель»	1			
50		Исследование «Информация на упаковке товара».	1			
51		Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин.	1			
52		«Ты готовишь себе и друзьям»- практикум.	1			
53		Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».	1			
54		Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга».	1			
55		Традиционное меню жителей Европы.	1			
56		Традиционное меню жителей Азии.	1			
57		Творческий проект «Традиционное меню жителей России».	1			
58		Работа над проектом «Традиционное меню жителей России».	1			
59		Защита проекта «Традиционное меню жителей России».	1			
60		Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина.	1			
61	Физическая активность	« Волшебная страна - Здоровье».	1			http://www.openclass.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.fizkult-ura.ru/ Сайт «ФизкультУра»
62		Спортивная эстафета. «Самые ловкие и смелые».	1			
63		«Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть».	1			
64		Правила поведения на природе. Правила техники безопасности для туриста.	1			
65		Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина.	1			
66		Активное занятие на спортивной площадке	1			
67		Активное занятие на спортивной площадке	1			
68		«Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года.	1			

