

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

«Рассмотрено»

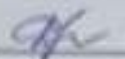
«Согласовано»

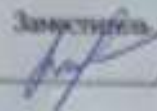
«Утверждено»

Руководитель МО

Заместитель директора по ВР

Директор МОУ СОШ №1

 /Дружинина Г.В./

 /Расматуллина А.С./

  /Тимашова Е.Р./

Протокол № 1
от «30» 08 2021 г.

«30» 08 2021 г.

Протокол № 222
от «30» 08 2021 г.

Программа курса внеурочной деятельности
Духовно-нравственное направление
Практикум «Здорово быть здоровым!»
Класс: 5
Срок реализации: 2021/2022

Автор – составитель:
Измайлова Галина Петровна, учитель истории и
обществознания

п. Пангоды, 2021

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
 - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
 - солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Целью курса социального направления «Здорово быть здоровым» является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Основные задачи:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни;
- обеспечение развития индивидуальных способностей учащихся, в том числе учащихся с ОВЗ.

Планируемые результаты:

100% вовлечение учащихся в раннюю профориентацию, 25 человек примут участие в конкурсах «Здорово быть здоровым». Увеличение победителей и призеров из числа обучающихся в творческих конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровней.

Ожидаемые результаты: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья. Уменьшение пропусков по причине болезни. Увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Механизм отслеживания результатов

- отзывы преподавателя и родителей учеников;
- коллективная социально - значимая деятельность (выставка достижений);
- мониторинг удовлетворённости родителей (законных представителей) качеством предоставления образовательных услуг.

Технологии используемые в реализации внеурочной деятельности: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изобразительности, просмотр и анализ тематических мультфильмов и презентаций.

I. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности (34 часа)

№п/п	Тема раздела, занятия	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Как сохранить здоровье? (11ч.)			
1-11	Введение. Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. (органы чувств и акцент на их сохранении) Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Правила безопасности в Интернете. Кибербезопасности и её значимости для сохранения личной	Беседа, игровые занятия, арт-технологии. Поиск информации в Интернете, справочниках

	наяву. Правила безопасности в быту. Правила безопасности в лесу. Кибербезопасность.	информации и сохранения своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие», «незнакомец в Сети»;	
Движение — это жизнь (8ч.)			
12-19	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.	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.	Приглашение тренеров и руководителей спортивных секций, спортсменов. Экскурсии. Интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.
Полезная и здоровая еда (3ч.)			
20-22	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. 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.	Выставка рисунков «Правильное питание: вкусно и полезно. Тесты и анкетирование, практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки
Ты и другие люди (6ч.)			
23-28	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	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. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию	Выставка рисунков «Нет вредным привычкам» Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки
Не только школа (6ч.)			
29-34	Школы бывают разные. Сила ума. Обобщающий праздник «Здорово быть	.	Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка

	здоровым»		результатов подготовки.
--	-----------	--	-------------------------

II.

Тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	В том числе	
	По плану	Фактически			аудиторные	внеаудиторные
Как сохранить здоровье? (11ч.)						
1			Введение	1	1	
2			Мои помощники.	1	1	
3-4			Здоровый образ жизни.	2	1	1
5			Что такое режим дня?	1	1	
6-8			Во сне и наяву	3	1	2
9-10			Правила безопасности в быту. Правила безопасности в лесу.	2	1	1
11			Кибербезопасность	1	1	
Движение — это жизнь (8ч.)						
12-13			Опора и движение. Твоя осанка. Травмы.	2	1	1
14-16			Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья	3		3
17			Что такое правильное дыхание?	1		1
18			Что такое закаливание?	1		1
19			Физкультура в школе. ГТО	1		1
Полезная и здоровая еда (3ч.)						
20			Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма	1	1	

21			Пирамида здорового питания.	1	1	
22			Режим питания. Готовим вместе с родителями	1		1
Ты и другие люди (6ч.)						
23			Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	1	
24			Ещё раз про здоровый образ жизни	1		1
25			Ты помогаешь взрослым	1	1	
26			Правила для всех	1	1	
27			Наши друзья и не только	1	1	
28			Человек и общество	1	1	
Не только школа (5ч.)						
29-30			Школы бывают разные	2	1	1
31-32			Сила ума	2		2
33-34			Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	2	1	1
				34 ч.	17 ч.	17 ч.