

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Рязанской области
Управление образования и молодежной политики Спасского
муниципального района
МБОУ «Ижевская СОШ им. К. Э. Циолковского»

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор МБОУ "Ижевская СОШ
им. К. Э. Циолковского"



/А. Н. Широков/

Приказ №8 от "30" 08. 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
на базе центра «Точка роста»**

Направленность: социально-гуманитарная

«Школа здоровья»

Возраст учащихся: 10-12 лет

Разработала:

Конькова Л.В., педагог ДО

Ижевское, 2024

Цели курса:

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства,- актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Школа здоровья» нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Программа учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

В настоящее время является необходимым уже в начальных классах вести серьезный разговор о вреде никотина, пагубном влиянии алкоголя и наркотиков на организм человека и общества. Отсюда наличие в курсе обширного материала по проблемам формирования потребностей здорового образа жизни. Методика работы с детьми строится в направлении лично - ориентированного взаимодействия с ребенком, делает акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

- Научить детей быть здоровыми душой и телом.
- Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Задачи курса

- Сохранение нравственного, психического и физического здоровья детей.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Обеспечение физического и психического саморазвития

Принципы построения учебно - воспитательного процесса в кружке.

- Принцип ориентации на общечеловеческие ценности.
- Принцип опоры на интересы учащихся, родителей, учета и формирования социального заказа школе.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания учащихся.
- Принцип интеграции учебной и кружковой деятельности.
- Принцип психологической комфортности.
- Принцип развития творческой личности

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:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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 кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» - 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- 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.

3. Коммуникативные УУД:

- 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 кружка:

- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявления

В ходе реализации программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» обязаны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы кружка 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.

Принципы построения учебно - воспитательного процесса в кружке.

- Принцип ориентации на общечеловеческие ценности.
- Принцип опоры на интересы учащихся, родителей, учета и формирования социального заказа школе.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания учащихся.
- Принцип интеграции учебной и кружковой деятельности.
- Принцип психологической комфортности.
- Принцип развития творческой личности.
- **Содержание кружка Школа здоровья «Точка роста» с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа кружка «Школа здоровья» составлена для учащихся 5 класса. Реализация программы осуществляется на занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

Основополагающими принципами построения программы «Школа здоровья» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

Основные направления:

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1. *Диагностическое направление.*
2. *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

1. *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

1. *Просветительское направление.*
2. *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

б) Физкультурно-оздоровительное направление.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Активные методы обучения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- дискуссии;
- ток-шоу;
- анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;

- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни. Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникально

**Школа здоровья «Точка роста» 6 класс
Тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Цифровые лаборатории «Точка роста»
		Всего	Практические работы		
1	Путешествие в страну здоровья	1		06.09.	
2	Правильное питание – залог здоровья	1	Обнаружение нитратов в листьях и плодах	13.09.	Побеги комнатных растений. Зеленые яблоки. Ступка с пестиком, ножницы. Воронка, марля. Цифровой датчик концентрации ионов, электрод нитрат-анионов, электрод сравнения
3	Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты	1	Разработать правила ухода за зубами	20.09.	Рекомендации по выбору правильных зубных паст и щеток
4	Гигиена зрения	1	Правила выполнения упражнений для глаз	27.09.	Муляж органа зрения и учебные плакаты.
5	Уход за кожей лица, рук, ног. Уход за ногтями	1	Раскрыть роль кожи в терморегуляции. Закаливание. Приемы помощи при тепловом и солнечном ударе.	04.10.	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик температуры и влажности)
6	Организация учебного труда. Гиподинамия	1	Практическая работа «Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений»	11.10.	Работа с муляжом «Скелет человека»
7	Нормы питания и режим питания	1	Определение тренированности организма по функциональной пробе	18.10.	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик частоты дыхания, ЧСС, артериального давления)
8	Строение организма человека (клетки, ткани, органы, системы органов)	1		25.10.	Цифровая лаборатория (Микроскоп цифровой, микропрепараты, лабораторное оборудование)
9	Зачем человеку нервы?	1	Изучение строения и значения центральной и периферической нервной системы	08.11.	
10	Как кровь защищает нас от болезней?	1	Сравнение крови человека с кровью	15.11.	Цифровая лаборатория

			лягушки		(Микроскоп цифрой, микропрепараты)
11	Как работает сердце?	1	Функциональная сердечно-сосудистая проба	22.11.	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик ЧСС, артериального давления)
12	Работа мышц	1	Объяснять причины наступления утомления мышц, формулировать правила гигиены физических нагрузок	29.11.	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик силомер)
13	Измерение влажности и температуры в разных зонах класса	1		06.12.	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик температуры и датчик влажности)
14	Определение основных характеристик артериального пульса на лучевой артерии	1	Познакомиться с общими закономерностями функционирования сердечно-сосудистой системы, научиться пальпаторному методу исследования пульса	13.12.	Секундомер, часы со стрелкой.
15	Что происходит в легких? Строение легких.	1	Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха	20.12.	Цифровая лаборатория по экологии (Датчик окиси углерода, кислорода ,влажности
16	Что происходит внутри уха? Заболевания органов слуха.	1	Изучение строения уха	27.12.	Муляж слухового аппарата.
17	Первая помощь при отравлениях.	1	Способы оказания первой помощи	10.01.	Интернет ресурсы, учебные плакаты.
18	Как вылечить простуду без лекарств?	1		17.01.	Гербарий лекарственных растений. Интернет ресурсы
19	Удивительное путешествие в город полезных напитков	1	Изучение кислотно-щелочного баланса продуктов	24.01.	Цифровая лаборатория по экологии (датчик рН), 6 мерных стаканов, продукты: молоко, кока-кола, минеральная вода, кофе, апельсиновый сок, дистиллированная вода
20	Виды кровотечения и оказания первой помощи.	1	Изучить причины движения крови по сосудам. Различать артериальное кровотечение,	31.01.	Цифровая лаборатория по физиологии. Жгут и медицинский бинт.

			венозное, капиллярное и внутреннее		
21	Приемы закаливания организма.	1		07.02.	Учебные пособия, электронные таблицы. Учебный фильм
22	Вред табакокурения.	1	Называть органы, участвующие в процессе дыхания. Называть факторы болезней органов дыхания. Объяснять важность дыхательной гимнастики для здоровья человека	14.02.	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик частоты дыхания, датчик окиси углерода, кислорода)
23	Природа и безопасность. Ядовитые растения	1		21.02.	Учебные пособия, электронные таблицы, плакаты, гербарий)
24	Инфекционные заболевания	1		28.02.	Учебные пособия, электронные таблицы, плакаты)
25	Профилактика гриппа, ОРВИ и вирусных заболеваний	1		06.03.	Видео урок.
26	Предвидение опасной ситуации	1		13.03.	Интернет ресурсы
27	Первая помощь при травмах: растяжение связок, вывихах суставов, переломах костей.	1	Профилактика травматизма	20.03.	Работа с муляжом «Скелет человека», электронные таблицы и плакаты.
28	Значение бактерий в природе и жизни человека	1	Сравнивать и оценивать роль бактерий в природе и в жизни человека.	03.04.	Микроскоп цифровой, микропрепараты.
29	Телевизор, компьютер, телефон влияние на здоровье человека	1		10.04.	Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
30	Экология и здоровье.	1		17.04.	Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
31	От охраны здоровья к успеху в учебе.	1		21.04.	Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
32	В здоровом теле – здоровый дух	1		08.05.	Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
33	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		15.05.	Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
34	Безопасные каникулы	1		22.05.	Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

