

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**




«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Терновская ООШ»

Тарасов Я.А.

Приказ № 128
«31» мая 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
направление социальное
(11-14 лет)
Срок реализации 1 год**

«Рассмотрено»
на заседании МС МБОУ
«Терновская ООШ»
Протокол № 10 от
«30» мая 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора
МБОУ «Терновская ООШ»
 Степкина С.Ю.
«30» мая 2022 г.

«Принято»
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Терновская ООШ»
Протокол № 12 от
«31» мая 2022 г.

Составитель:
Степкина Светлана Юрьевна

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» является авторской и разработана в соответствии с Федеральными документами: Законом РФ «Об образовании», нормами СанПин 2.4.4., Конвенцией «О правах ребенка». Обучение осуществляется при поддержке Центра образования естественнонаучной направленности «Точка роста», который создан для развития у обучающихся естественнонаучной, математической, информационной грамотности, формирования критического и креативного мышления, совершенствования навыков естественнонаучной направленности, с учетом интеграции основного и дополнительного образования на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС основного общего образования утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897.
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Цель: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Практические задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

- ✓ обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- ✓ адаптация их к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- ✓ организация содержательного досуга.

Учебно-воспитательные задачи проекта программы следующие:

- ✓ сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- ✓ развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- ✓ формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Программа рассчитана на учащихся 5 – 9.

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и не живого на Земле:

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношении к человеку как личности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Развитие экологической культуры.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.

2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Исследование проявления формирующегося нравственно-волевого характера подростков; при этом выявление базовых качества личности, проявляющиеся в основных сферах отношений подростков.
4. Конкурс портфолио «Мои достижения» (проектная, исследовательская и творческая деятельность детей и подростков).
5. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий:

Личностные

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Предметные

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, 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)

Коммуникативные

- 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, беседы, исследования.

Планируемые результаты реализации программы курса ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов:

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о полезных и вредных продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать полезные и вредные продукты;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

«Здоровье в системе «человек- абиотические факторы»

Воздух и здоровье. (2 часа)

Информационная часть: Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO₂, O₂. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Практическая часть: дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

Вода и здоровье. (2 часов)

Информационная часть: Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Практическая часть: Фильм «Гайны воды».

Практическая работа: Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

Биоритмы и здоровье. (1 час)

Информационная часть: Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

Практическая часть: По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая и творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

«Здоровье в системе «человек – биотические факторы»

Растения и человек. (2 часа)

Информационная часть: Космическая роль растений. Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав к комнате.

Практическая часть: Подготовка «стоячего водоёма». Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растения, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы.

Практическая работа: Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата «стоячего водоёма».

Животные и человек. (2 часа)

Информационная часть: Животные – особенности. Полезные животные – их значение.

Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.

Животные в рационе питания в странах Мира.

Домашние животные. Зоотерапия.

Практическая часть: дебаты на темы: «Пчела – опасное или полезное насекомое для человека», «Змея – символ мудрости», «Человечество сменяют крысы» и т.д.

Обсуждение вопроса: «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?»

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	К-во часов	Примечание	Примечание
1	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO ₂ , O ₂ . Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1	Осваивают приемы рациональной организации труда и отдыха. Знакомятся с нормами личной гигиены, профилактики заболеваний.	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
2	<i>Практическая часть:</i> дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».	1		
3	Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.	1	Осваивают приемы оказания первой доврачебной помощи. Доказывают необходимость вести здоровый образ жизни.	
4	<i>Практическая часть:</i> Фильм «Тайны воды». Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.	1	Приводят данные, доказывающие пагубное	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
5	Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними. <i>Практическая часть:</i> По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).	1	воздействие вредных привычек. Своевременно определяет субъективные признаки переутомления. Осваивают приемы рациональной организации труда и отдыха.	
6	Космическая роль растений. Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.	1	Знакомятся с нормами личной гигиены, профилактики заболеваний.	
7	<i>Практическая часть:</i> Подготовка «стоячего водоёма». Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растения, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы. Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата «стоячего водоёма».	1	Осваивают приемы оказания первой доврачебной помощи. Доказывают необходимость вести здоровый образ жизни. Приводят данные, доказывающие	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
8	Животные – особенности. Полезные животные – их значение. Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика. Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия.	1	пагубное воздействие вредных привычек.	
9	<i>Практическая часть:</i> дебаты на темы: «Пчела – опасное или полезное насекомое	1		

	для человека», «Змея – символ мудрости», «Человечество сменят крысы» и т.д. Обсуждение вопроса: «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?»			
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--