

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа**



Рассмотрено и принято.
на заседании Педагогического совета.
Председатель Ищенко Н.И.
Протокол № 16 от «10» июля 2023г.



Утверждаю.
Директор школы
Ищенко Н.И.
Приказ № 112 от «17» июля 2023г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Клуб «Планета Здоровья»
для обучающихся 5 класса

сл. Волошино 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Волошинская СОШ.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Курс внеурочной деятельности «Клуб «Планета здоровья» построен так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определенном состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.

- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;

- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.») заменить альтруистическим («заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные воспитательные **задачи**, которые призван решать данный курс внеурочной деятельности:

- интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости;

- объяснить ребёнку, имеющему различные формы нарушений в развитии и функционировании организма, что у него есть возможность прожить полноценную счастливую жизнь, что он может реализовывать и развивать свой личностный потенциал, у него так же, как и у остальных, есть шанс не только изменить себя, но и изменить мир вокруг;

- сформировать у обучающихся представление о детях с различными нарушениями не как об изгоях, как о людях с особыми нуждами; научить детей с ОВЗ за счёт собственных сил достигать желаемого.

- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.

- осуществлять профилактику поведенческих рисков – формировать у подростков представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с

рисками и направленными на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);

- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т. д.

- информировать подростков о негативных последствиях несоблюдения тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни. Данная программа ориентирована на обучающихся 5 класса.

Средний школьный возраст — это возраст преобладания эмоций и активного развития личности. В этом возрасте идёт активное физическое становление и взросление подростков, противостояние окружающему миру, переосмысление и принятие принятых в обществе норм физической и санитарно-гигиенической подготовки, поведения и общения, выработка личных норм физического состояния, совершенствование опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - 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 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).

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

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- осознавать необходимость 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;
- выстраивать рацион правильного питания; знать полезные свойства продуктов;
- соблюдать режим дня; выполнять все требования к себе.
- понимать роль гигиены в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о гигиене человека.

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

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа состоит из 7 модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.¹

1. «Вот мы и в школе» (5ч.)

Наше здоровье в наших руках. Здоровье – это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Физическая активность и здоровье. Тест «Правила личной гигиены». Значение утренней зарядки для организма.

Интеллектуальные игры. Игры, способствующие развитию основных физических качеств.

Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

2. «Питание и здоровье» (8ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания». Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Мы не дружим с сухояткой.

Составление формулы правильного питания. Почему нужен завтрак. Творческий проект «Классный завтрак».

Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки».

3. «Моё здоровье в моих руках» (6ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

Режим дня. Анкетирование «Умеете ли вы вести ЗОЖ». Мой выходной день. Подвижные

игры. Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день».

4. «Я в школе и дома» (2ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

Мой внешний вид – залог здоровья. Что такое дружба? Как дружить в школе?

5. «Чтоб забыть про докторов»(7ч.)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Почему нужно чистить зубы. Разговоры о ПП. Вкусные и полезные вкусы. Лекарственные растения – наши помощники. Какие лекарства мы выбираем. Тест «Ваше здоровье»

6. «Я и моё ближайшее окружение»(2ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроения в школе и дома;

Мир моих увлечений. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!».

7. «Вот и стали мы на год взрослей»(3ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Если кому-нибудь нужна ваша помощь. Спешите делать добро. Итоговое занятие «Гордо реет флаг здоровья»

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Проект «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

IV. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия, раздела	Кол-во часов	Дата проведения	
			план.	факт.
Вот мы и в школе				
1	«Наше здоровье в наших руках»	1	01.09	
2	Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.	1	08.09	
3	Правила ЗОЖ	1	15.09	
4	Физическая активность и здоровье	1	22.09	
5	Тест «Правила личной гигиены». Значение утренней зарядки для организма.	1	29.09	
Питание и здоровье				
6	Мой режим питания.	1	06.10	
7	Игра «Составляем режим питания».	1	13.10	
8	Где и как мы едим.	1	20.10	
9	Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	1	27.10	
10	«Мы не дружим с сухомяткой	1	10.11	
11	Составление формулы правильного питания.	1	17.11	
12	Исследование «Почему нужен завтрак»	1	24.11	
13	Творческий проект «Классный завтрак».	1	01.12	
Моё здоровье в моих руках				
14	Режим дня.	1	08.12	
15	Анкетирование. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	15.12	
16	Творческое задание «Мой выходной день»	1	22.12	
17	Подвижные игры	1	29.12	
18	Подвижные игры	1	12.01	
19	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1	19.01	
Я в школе и дома				
20	Мой внешний вид – залог здоровья	1	26.01	
21	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	02.02	
Чтоб забыть про докторов				
22	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	09.02	
23	Почему нужно чистить зубы	1	16.02	
24	Экскурсия в парк.	1	01.03	

25	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусоности	1	15.03	
26	Лекарственные растения – наши помощники	1	22.03	
27	Какие лекарства мы выбираем?	1	05.04	
28	Тест «Ваше здоровье»	1	12.04	
Я и моё ближайшее окружение				
29	Мир моих увлечений	1	19.04	
30	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	1	26.04	
31	Я и опасность	1	03.05	
Вот и стали мы на год взрослей				
32	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	17.05	
33	Итоговое занятие «Гордо реет флаг здоровья»	1	24.05	