

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 17 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена на заседании МО физико-
математического цикла
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г

Согласована
Заместитель директора по УВР
_____ А.Ш.Буланкина
«30» августа 2023 г.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ № 17 г. Сызрани
_____ Т.В. Фомина
Приказ № 361/од
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мир здоровья»
для обучающихся 5 классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» (спортивно-оздоровительной направленности) для 5 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014); Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

Место курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» в Plane внеурочной деятельности

Программа курса «Мир здоровья» разработана для внеурочных занятий с учащимися 5 классов. Реализуется в общеобразовательном учреждении занятия по данной программе проводятся в объеме 1 часа в неделю в объеме 34 часа в год.

Цели курса:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- Задачи:
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
- Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мир здоровья»

Программа по внеурочной деятельности «Мир здоровья» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Личностные:

- готовность и способность к саморазвитию (формирование полезных привычек и навыков);
- мотивация к обучению и познанию (формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, умение самостоятельно собирать необходимую информацию);
- социальные компетенции, личностные качества (формирование ответственного отношения к своему здоровью)

Метапредметные универсальные учебные действия:

- познавательные (умение самостоятельно добывать информацию, пользоваться различными источниками информации);
- регулятивные (умение ставить перед собой цели, умение планировать свои действия, вносить дополнения в план, оценивать подобранный материал);
- коммуникативные (умение работать сообща, умение слушать других, отстаивать свою точку зрения)

Предметные:

- осознание и освоение норм здоровьесберегающего поведения;
- освоение доступных способов изучения здорового образа жизни (наблюдение, опыт, сравнение, получение информации от окружающих людей, в открытом информационном пространстве)

В ходе изучения основных разделов программы кружка «В здоровом теле – здоровый дух» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Содержание курса внеурочной деятельности «Мир здоровья»

Формы организации занятий могут быть различными: в форме урока, формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Содержание программы **5 класс (34 ч)**

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствует развитию потребности в здоровом образе жизни, обучает учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширяет гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел – обеспечивает возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел – обучает учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В курсе заложена возможность дифференцированного, проблемного обучения, использования групповых, парных форм работы.

Содержание занятий проводится преимущественно в игре, желательны наполнять его сказочными сюжетами и персонажами, делая акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетаются с практическими заданиями.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	От улыбки хмурый день светлей...	1ч
2	Режим дня.	1ч
3	Утренняя зарядка.	1ч
4	Учимся правильно дышать.	1ч
5	Сон – лучшее лекарство.	1ч
6	Наши друзья – вода и мыло.	1ч
7	Чтобы зубы не болели.	1ч
8	Гимнастика для глаз.	1ч
9	«Рабочие инструменты» человека.	1ч
10	Гигиена кожи.	1ч
11	Чтобы уши слышали.	1ч
12	Осанка – стройная спина.	1ч
13	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1ч
14	Самые полезные продукты.	1ч
15	Лекарства в лесу. Викторина «Секреты здоровья».	1ч
16	Подвижные игры.	1ч
17	Подвижные игры.	1ч
18	Подвижные игры.	1ч
19	Спортивные игры и эстафеты.	1ч
20	Спортивные игры и эстафеты.	1ч
21	Спортивные игры и эстафеты.	1ч
22	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1ч
23	Красный, жёлтый, зелёный. Правила перехода улиц и дорог.	1ч
24	Дорожные знаки. Виды транспортных средств.	1ч
25	Я – велосипедист. Где можно играть.	1ч
26	Безопасный путь в школу	1ч

27	Огонь – друг или враг?	1ч
28	Где дым, там и огонь.	1ч
29	Спички детям – не игрушка.	1ч
30	Опасность у нас дома.	1ч
31	Безопасность при общении с домашними животными.	1ч
32	Если солнечно и жарко.	1ч
33	Если на улице дождь и гроза.	1ч
34	Правила безопасности на воде. Викторина «Моя безопасность»	1ч