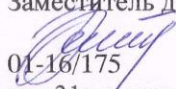


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Администрация Рыбинского муниципального района
Управление образования администрации Рыбинского муниципального района
МОУ Глебовская СОШ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

01-16/175
от «31» августа 2023 г.

Котусова М.К.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Котусова М.К.

01-16/175

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Жить здорово»
(для обучающихся 5-6 классов)

Учитель биологии:
Брядова Н.А.

с. Глебово 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Жить здорово» разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования

Цели программы:

- формирование у обучающихся установок, личностных ориентиров и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих.

Задачи программы:

- сформировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- способствовать приобретению обучающимися позитивного социального опыта, инициативы, самостоятельности, ответственности, применению полученных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки.

Формы организации образовательного процесса.

Программа реализуется в рамках работы Центра образования естественно-научной направленности «Точка роста». Организация работы по программе «Жить здорово» предполагает использование коллективной, групповой и индивидуальной форм. Занятие включает различные виды деятельности: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изобразительности, просмотр и анализ тематических мультфильмов и презентаций. Занятия должны содержать познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям и психофизическим возможностям в сочетании с практическими заданиями, для формирования компетенций ребенка. Методика работы с обучающимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, что побуждает их к творчеству при выполнении заданий.

Общая характеристика курса

Актуальность.

Актуальность программы «Мое здоровье» обусловлена приоритетным направлением политики в области образования на сохранение здоровья школьников. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но

и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель развития общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. По данным педиатров здоровые дети из общего числа школьников составляют не более 2,3%. Причин той ситуации множество: плохая экология, низкий уровень благосостояния, нервно-психические нагрузки. Но существенным фактором снижения процента здоровых детей является незнание ими элементарных норм здорового образа жизни, поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения и на 50% от самого человека, от образа жизни, который он ведет. Вот почему так важно учить ребенка беречь и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным формам поведения и гармоничному общению с окружающими.

Практическая значимость

Дети 5-6 классов наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому, в ходе реализации содержания программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения, но еще способами и средствами укрепления здоровья, уметь оказывать первую помощь пострадавшему, адекватно общаться со сверстниками и взрослыми людьми, вести здоровый образ жизни.

Место курса в основной образовательной программе.

Срок освоения программы 2 года. Общий объем составляет 68 учебных часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 45 минут .

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность установок на безопасный, здоровый образ жизни;
- реализация установки на ЗОЖ в реальном поведении и поступках;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (снижение двигательной активности, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания);
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных жизненных ситуациях;
- умение ориентироваться в окружающем мире, принимать решения;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Метапредметные результаты:

1.Регулятивные

- определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать на занятии последовательность действий;
- излагать свою версию на основе предложенного материала;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

2.Познавательные

- делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, книгу, информацию, полученную на занятии.

3.Коммуникативные

- слушать и понимать речь других;
- умение донести свою позицию до других, оформив мысль в устной форме на уровне одного предложения или небольшого текста;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных задач;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Мое здоровье» обучающиеся должны знать:

- основные понятия гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьников;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила дорожного движения и противопожарной безопасности;
- доступные способы закаливания;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях,

должны уметь:

- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные продукты;
- соблюдать режим дня школьника;
- использовать доступные средства профилактики гриппа и простудных заболеваний;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением знакомыми или родственниками сигарет, алкоголя, наркотиков;

- соблюдать общепринятые правила в семье, школе, транспорте, общественных местах;
- принимать разумные решения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью;
- использовать доступные средства защиты и средства тушения при возникновении пожара;
- применять правила дорожного движения.

Содержание программы 1 год обучения

Я и другие

Внешние сходства и различия людей. Части тела человека, их функциональное назначение. Мой друг не такой, как все. Чувства человека: злость, страх. Первые проявления толерантности.

Учеба и отдых

Правила поведения во время урока. Как надо отдыхать на перемене и почему. Одежда для занятий, одежда для прогулок. Значение активного отдыха после уроков. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Труд физический и умственный.

Гигиена

Игрушки содержи в чистоте и порядке. Уход за кожей. Правила гигиены при пользовании туалетной комнатой. Проветривание помещения. Уход за ногтями. Уход за ногтями. Профилактика инфекционных заболеваний (мытьё рук, ношение маски ...). «Я прививок не боюсь!». Что мы знаем о ЗОЖ. Как сохранить зрение.

Профилактика болезней Проветривание помещения. Уход за ногтями. Уход за ногтями. С кем дружат болезни. Правила поведения в кабинете врача. Одеваемся по погоде. Правильная посадка за столом.

Оздоровление

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Полезные и вредные продукты. Дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз. Наши друзья витамины.

Профилактика вредных привычек

Привычки вредные и не вредные. «Как медведь трубку курил».

Профилактика травматизма

2 год обучения

Я и другие

Чувства человека: радость, грусть. Эмоциями можно управлять. Чувства человека: любовь. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Способы решения конфликтных ситуаций.

Учеба и отдых

Учеба – это тоже труд. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток отдыха. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной

учебы в школе. Здоровый сон. Отдых во время каникул и в выходные дни.
Основные правила работы за компьютером.

Гигиена

Чисто и опрятно. Уход за волосами. Правила гигиены при общении с домашними животными. Чистота рабочего помещения. Уход за зубами. Временные и постоянные зубы. Правила личной гигиены.

Профилактика болезней

Представление об инфекционных заболеваниях. Когда обращаются к врачу за помощью. Путешествие микроба. От чего зависит красивая осанка. Как вести себя рядом с больным человеком. Что такое диспансеризация. Вкусно, не значит полезно. Как сохранить слух.

Оздоровление

Мама, папа, я – спортивная семья. Самая вкусная вода. Если хочешь быть здоров – закаляйся. Упражнения для профилактики плоскостопия. Точечный массаж. Музыка может лечить.

Профилактика вредных привычек

Курение привычка или болезнь. Умей сказать: «Нет!». Приключения газированной воды. Каникулы без проблем. Злой волшебник «Наркотик». «Я не раб компьютерных игр».

Профилактика травматизма

Правила безопасности при катании на санках и ледянках. Правила безопасности при катании на самокате. Мы идем на спортивную площадку. Что вокруг может быть опасным. «Осторожно! Острые предметы!». Неприятные случаи на детской площадке. Если ты вынужден остаться один дома без родителей. Правила безопасности при катании на роликах. Правила поведения на катке. Про сосульки и снег на крыше. Выходной в парке развлечений. Правила безопасности при катании на велосипеде. «Не идетя и не едетя, потому что, гололедица!». Падение с высоты (открытое окно, катание на перилах).

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему

Оказание первой помощи при кровотечении из носа. Оказание первой помощи при укусе животных. Оказание первой помощи при ожогах. Оказание первой помощи при ушибах. Оказание первой помощи при порезах. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Оказание первой помощи при обморожении. Оказание первой помощи при солнечном ударе. Оказание первой помощи при солнечном ожоге. Оказание первой помощи при укусе змеи. Оказание первой помощи при ударе током. Оказание первой помощи при ожогах борщевиком.

Противопожарная безопасность

Чем можно тушить пожар. Способы оповещения при пожаре. Лесные пожары.

«Спички детям не игрушки». Причины возникновения пожаров. Как вести себя при пожаре. Горючие материалы. Что я расскажу младшему брату о пожаре. Ответственность за ложный вызов пожарной бригады. Пожар от

неисправных электроприборов. Почему нельзя жечь сухую траву.

Практическое занятие по эвакуации из здания школы.

Безопасная дорога

Что такое ДТП, причины ДТП. Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке. Умей читать дорожные знаки. Дорожная разметка.

Пешеходный переход, виды пешеходных переходов. Светофор Перекресток.

Мы пассажиры, обязанности пассажиров.

Это должен знать каждый

Правила общения с незнакомыми людьми. Когда насекомые не опасны.

Лекарства детям не игрушки. Бродячие животные. Лекарственные растения и животные. Умей читать дорожные знаки. Дорожная разметка. Правила пользования пиротехническими средствами. «А у нас в квартире газ!».

Безопасное пользование железнодорожным транспортом. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

Тематическое планирование

1 год обучения.

Название раздела	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
Я и другие	Чувства человека: радость	1		
	Чувства человека: грусть	1		
	Эмоциями можно управлять	1		
Учеба и отдых	Учеба – это тоже труд	1		
	Назначение и выполнение физкультминуток и минуток отдыха	1		
	Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной учебы в школе	1		
Гигиена	Чисто и опрятно	1		
	Уход за волосами	1		
	Правила гигиены при общении с домашними животными	1		
Профилактика болезней	Представление об инфекционных заболеваниях	1		
	Когда обращаются к врачу за помощью	1		
	Путешествие микроба	1		
	От чего зависит красивая осанка	1		
Оздоровление	Мама, папа, я – спортивная семья	1		
	Самая вкусная вода	1		
	Если хочешь быть здоров - закаляйся	1		
Профилактика вредных привычек	Курение привычка или болезнь	1		
	Умей сказать: «Нет!»	1		
Профилактика травматизма	Правила безопасности при катании на санках и ледянках	1		
	Правила безопасности при катании на самокате	1		
	Мы идем на спортивную площадку	1		
	«Не дразните собак, не гоняйте	1		

	кошек...». Что вокруг может быть опасным. «Осторожно! Острые предметы!». Неприятные случаи на детской площадке. Если ты вынужден остаться один дома без родителей.			
Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	Оказание первой помощи при кровотечении из носа	1		
	Оказание первой помощи при укусе животных. Оказание первой помощи при ушибах. Оказание первой помощи при порезах. Оказание первой помощи при укусах насекомых.	1		
	Оказание первой помощи при ожогах	1		
Противопожарная безопасность	Способы оповещения при пожаре «Спички детям не игрушки». Причины возникновения пожаров. Как вести себя при пожаре.	1		
	Чем можно тушить пожар	1		
	Лесные пожары	1		
Безопасная дорога	Пешеходный переход, виды пешеходных переходов	1		
	Светофор. Что такое ДТП, причины ДТП. Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке.	1		
Это должен знать каждый	Правила общения с незнакомыми людьми. Правила поведения в общественном транспорте.	1		
	Когда насекомые не опасны	1		
	Лекарства детям не игрушки. Ядовитые растения и грибы	1		
	Бродячие животные	1		

2 год обучения

Название раздела	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
Я и другие	Чувства человека: любовь	1		
	Здоровье зависит от микроклимата в классе	1		
	Способы решения конфликтных ситуаций	1		
Учеба и отдых	Здоровый сон	1		
	Отдых во время каникул и в выходные дни	1		
	Основные правила работы за компьютером	1		
Гигиена	Чистота рабочего помещения	1		
	Уход за зубами. Временные и постоянные зубы	1		
	Правила личной гигиены	1		

Профилактика болезней	Как вести себя рядом с больным человеком	1		
	Что такое диспансеризация	1		
	Вкусно, не значит полезно	1		
	Как сохранить слух	1		
Оздоровление	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		
	Точечный массаж	1		
	Музыка может лечить	1		
Профилактика вредных привычек	Злой волшебник «Наркотик»	1		
	«Я не раб компьютерных игр»	1		
Профилактика травматизма	Правила безопасности при катании на велосипеде	1		
	«Не идетя и не едетя, потому что, гололедица!»	1		
	Падение с высоты (открытое окно, катание на перилах)	1		
	Солнце может ударить	1		
Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	Оказание первой помощи при укусе змеи	1		
	Оказание первой помощи при ударе током	1		
	Оказание первой помощи при ожогах борщевиком	1		
Противопожарная безопасность	Пожар от неисправных электроприборов	1		
	Почему нельзя жечь сухую траву	1		
	Практическое занятие по эвакуации из здания школы	1		
Безопасная дорога	Перекресток	1		
	Мы пассажиры, обязанности пассажиров	1		
Это должен знать каждый	Правила пользования пиротехническими средствами. . Правила общения с незнакомыми людьми. Когда насекомые не опасны. Лекарства детям не игрушки. Бродячие животные. Лекарственные растения и животные.	1		
	«А у нас в квартире газ!»	1		
	Безопасное пользование железнодорожным транспортом	1		
	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Умей читать дорожные знаки. Дорожная разметка.	1		

Система оценивания

Основной формой подведения итогов является тестирование обучающихся в конце каждого учебного года, в ходе которого проверяется усвоение теоретических знаний, умение их использовать в практической деятельности.

Список литературы

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии / Таганрог 2001.
2. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Волгоград: Учитель, 2007.
3. Киселева Г.Г., Ковалев В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007-№2.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, 1-4 классы / М.: «ВАКО», 2004.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер / М.: «ВАКО», 2007.
6. Козлова С.А., Шукшина С.Ш. Тематический словарь в картинках. Мир человека. Я и мое тело / М.: Школьная пресса, 2010.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / М.: Генезис, 2007.
8. Логинова Л.Н. 365 уроков безопасности / М.: Рольф, 2000.
9. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе / Начальная школа, 2005-№8.
10. Мультфильмы «Азбука безопасности» от студии «Лукоморье пикчерз»
11. Мультфильмы по темам курса «Смешарики. Азбука безопасности»
12. Мультфильмы по темам курса «Спасик и его друзья»
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа доктора Природы (1-4 классы) / М.: «ВАКО», 2008.
14. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья / М.: Физкультура и спорт, 1992.
15. Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой / М.: Педагогика, 1991.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).