

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года»
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО)
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №370 (далее – ФОП ООО),

Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание потребностей к здоровому образу жизни при решении задач обучения, развития и воспитания, учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука 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.

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).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной.
- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 проявлениях

Содержание курса внеурочной деятельности

Как устроен человек (13 ч.)

Мозг – центр управления. Строение головного и спинного мозга. Нервная система. Демонстрация опытов, иллюстрирующих работу мозга. Что такое боль, нужна ли она. Память, внимание, мышление, их развитие. Дышите! Не дышите! Строение органов дыхания. Механизмы вдоха и выдоха. Качество воздуха, которым мы дышим. Гигиена органов дыхания. Сердце: берегите свой мотор! Строение сердечно-сосудистой системы.

Самонаблюдение «Подсчет пульса». Сердце на всю жизнь, как ему помочь. Кровеносные сосуды. Кровь, состав крови. О чём расскажет анализ крови. Скелет и мышцы – наша опора. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Кожа – граница на замке. Правила личной гигиены. Органы чувств и забота о них.

В гостях у Компьютошки. (3 ч.)

Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать. Безопасность в сети Интернет. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз.

Окружающая среда и здоровье (13 ч.)

Факторы окружающей среды. Факторы живой и неживой природы, влияющей на здоровье человека. Человек и природа.

Значение растений для здоровья человека. Растения – производители органических веществ. Растения – «фабрики по производству кислорода». Окружающая среда и растения. Польза и вред для организма человека. Лекарственные растения. Фитонциды. Правила сбора и хранения лекарственных растений. Фитотерапия. Опасность самолечения. Лекарственные растения – лекарства, созданные природой. Лекарственные растения родного края. Ядовитые растения родного края. Грибы. Съедобные и несъедобные грибы. Ядовитые грибы. Распознавание грибов родного края. Одноклеточные грибы. Антибиотики. Знакомство с одноклеточными грибами. Дрожжеподобные грибы. Грибы – возбудители различных заболеваний. Плесневые грибы. История изобретения антибиотиков. Значение животных разных типов и классов для здоровья человека. Одноклеточные животные – возбудители заболеваний. Животные – паразиты человека. Ядовитые животные. опасные животные родного края.

Веселая лаборатория (3 ч.)

Клеточные и неклеточные формы жизни. Химический состав и характерные особенности строения клеток бактерий, растений, животных и грибов. Клетки и ткани организма человека, связь строения и функции.

Чему мы научились за год. КВН «Азбука здоровья».

Игротека (2 ч.)

Подвижные игры народов мира. Подвижные игры и их значение.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Тематическое планирование

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть
1.	Как устроен человек	13	-	-

2.	В гостях у Компьютошки	3	-	-
3.	Окружающая среда и здоровье	13	-	-
4.	Веселая лаборатория	3	-	-
5.	Игротека	2	-	-
	Итого:	34	-	-

Календарно-тематическое планирование

№ п/п		Сроки выполнения		Название раздела (кол-во часов), темы урока	Примечание
план	факт	план	факт		
Как устроен человек (13 ч.)					
1.				Наш организм – сложная ситема.	
2.				Мозг – центр управления.	
3.				Развиваем память и внимание.	
4.				Эмоции. Берём их под контроль.	
5.				Игра «Мегамозг»	
6.				Дышите! Не дышите!	
7.				Сердце: берегите свой мотор!	
8.				Подсчитываем пульс.	
9.				О чём расскажет анализ крови.	
10.				Скелет и мышцы – наша опора.	
11.				Кожа – граница на замке.	
12.				Органы чувств и забота о них.	
13.				Викторина «Как устроен человек».	
В гостях у Компьютошки (3 ч.)					
14.				Безопасность в сети Интернет.	
15				Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	
16.				Как сохранить глаз зорким. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	
Окружающая среда и здоровье (13 ч.)					
17.				Человек и природа.	
18.				Значение растений для здоровья человека.	
19.				Лекарственные растения.	
20.				Лекарственные растения.	
21.				Ядовитые растения родного края.	
22.				Ядовитые растения родного края.	
23.				Грибы. Знакомимся ближе.	
24.				Одноклеточные грибы. Антибиотики.	
25.				Грибы родного края.	
26.				Значение животных для здоровья человека.	
27.				Прекрасные и опасные.	
28.				Еще раз о бактериях.	
29.				Итоговое занятие «Зеленая аптека»	
Веселая лаборатория (3 ч.)					
30.				Мы состоим из клеток.	
31.				Наши клетки. Наши ткани.	

32.				Чему мы научились за год. КВН «Азбука здоровья».	
<i>Игротека (2 ч.)</i>					
33.				Подвижные игры народов мира.	
34.				Подвижные игры народов мира.	