

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

на 2020-2021 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное
Основное общее образование 5а класс
Количество часов: 34

Учитель: Моргачева Евгения Александровна
(ФИО учителя)

(подпись)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 5 класс

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Жизнь растений: влияние различных видов почв на вегетацию культурных растений» в 6а и 6б классах являются следующие качества:

- развитие индивидуальных, творческих способностей учащихся, коммуникативных навыков;
- сформированность мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки;
- сформированность способности к образованию, самообразованию, сознательному отношению к непрерывному образованию;
- сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 6а и 6б классах является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы;
- ставить цель деятельности на основе определённой проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД:

- подбирать слова, соподчинённые ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчинённых ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определённым признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений.
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста.
- определять своё отношение к природной среде;
- выражать своё отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

Коммуникативные УУД:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определённую роль в совместной деятельности.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

Предметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в ба и бб классах являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- характеризовать особенности строения и процессов жизнедеятельности биологических объектов (клеток, организмов), их практическую значимость;
- применять методы биологической науки для изучения клеток и организмов: проводить наблюдения за живыми организмами, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты, описывать биологические объекты и процессы;
- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению живых организмов (приводить доказательства, классифицировать, сравнивать, выявлять взаимосвязи);
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о живых организмах, получаемую из разных источников; последствия деятельности человека в природе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила работы в кабинете биологии, с биологическими приборами и инструментами;
- использовать приёмы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями; работы с определителями растений; выращивания и размножения культурных растений;
- выделять эстетические достоинства объектов живой природы;
- осознанно соблюдать основные принципы и правила отношения к живой природе;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к объектам живой природы (признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях, экологическое сознание, эмоционально-ценностное отношение к объектам живой природы);

- находить информацию о растениях научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках, анализировать, оценивать её и переводить из одной формы в другую;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 5 класс

Вводная часть

Цели и задачи курса. Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

Здоровье и здоровый образ жизни

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня». Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок). Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

Личная гигиена

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

Питание и здоровье

Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка». Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых

продуктов. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

Познай самого себя

Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств страхов. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 5а класс

| Название темы | Количество часов |
|---------------------------------|-------------------------|
| Вводная часть | 1 |
| Здоровье и здоровый образ жизни | 11 |
| Личная гигиена | 8 |
| Питание и здоровье | 8 |
| Познай самого себя | 6 |
| Итого | 34 |

4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 5а класс

| № п/п | Дата | Название темы | Количество часов |
|--|-------------|---|-------------------------|
| 1 четверть | | | |
| Вводная часть | | | |
| 1. | 1.09 | Вводное занятие. Цели и задачи курса. | 1 |
| Здоровье и здоровый образ жизни (11 часов) | | | |
| 2. | 8.09 | Что такое здоровый образ жизни? | 1 |
| 3. | 15.09 | Режим дня школьника. | 1 |
| 4. | 22.09 | Сон и его значение для здоровья. | 1 |
| 5. | 29.09 | Понятие о закаливании организма. | 1 |
| 6. | 6.10 | Физическая культура и здоровье. | 1 |
| 7. | 13.10 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. | 1 |
| 8. | 20.10 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |
| 2 четверть | | | |
| 9. | 3.11 | Вредные привычки и здоровье. | 1 |
| 10. | 10.11 | О вреде курения. | 1 |
| 11. | 17.11 | О вреде алкоголя. | 1 |

| | | | |
|---------------------------------------|--------|--|---|
| 12. | 24.11 | О наркотической зависимости. | 1 |
| Личная гигиена (8 часов). | | | |
| 13. | 1.12 | Личная гигиена, что это? | 1 |
| 14. | 8.12 | Уход за кожей. | 1 |
| 15. | 15.12 | История косметики и ее применение. | 1 |
| 16. | 22.12 | Уход за ногтями. | 1 |
| 3 четверть | | | |
| 17. | 12.01 | Уход за волосами. | 1 |
| 18. | 19.01 | Гигиена полости рта. | 1 |
| 19. | 26.01 | Глаза: правильный уход, гимнастика. | 1 |
| 20. | 2.02 | Уход за телом. | 1 |
| Питание и здоровье. (8 часов). | | | |
| 21. | 9.02 | Питание и здоровье. | 1 |
| 22. | 16.02 | Белки. | 1 |
| 23. | 2.03 | Витамины. | 1 |
| 24. | 9.03 | Здоровое питание. | 1 |
| 25. | 16.03 | Свежие овощи и фрукты. | 1 |
| 4 четверть | | | |
| 26. | 30.03 | Питание и вред некоторых продуктов. | 1 |
| 27. | 6.04 | Упакованная и консервированная пища. | 1 |
| 28. | 13.04 | Пищевые добавки. | 1 |
| Познай самого себя (6 часов). | | | |
| 29. | 20.04 | Мир наших чувств. | 1 |
| 30. | 27.04 | Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? | 1 |
| 31. | 4.05 | Технология совершенствования себя. | 1 |
| 32. | 11.05 | Жизненная стратегия. | 1 |
| 33. | 18.05 | Границы моего «Я». Я и другие. | 1 |
| 34. | 25.05. | Внешний вид человека. | 1 |

Лист корректировки рабочей программы

Согласно плану внеурочной деятельности и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2020-2021 учебный год рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 5а классе рассчитана на 35 часов (1 час в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год и производственным календарем на 2020, 2021 годы, в связи с выпадением праздничных дней, скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении программы

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения

МБОУ СОШ №3

от 31.08.2020 № 1

Руководитель ШМО

естественного цикла

_____ Мароховская Л.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Бурлакова Т.Н.

подпись

ФИО

дата