Государственное казенное общеобразовательное учреждение Республики Дагестан «Бутушская средняя общеобразовательная школа-сад»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор ГКОУ РД "Бутушская СОШ"
Омарова Г.Д.	Магомедов К.А.
30.08.2024г.	30.08.2024г.

Рабочая программа дополнительного образования

«Школа здоровья»

Количество часов – 34

Возраст обучающихся – 10-16 лет

Учитель – Магомедов З. А.

к. Бутуш

Цели курса:

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Школа здоровья» нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Программа учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

В настоящее время является необходимым уже в начальных классах вести серьезный разговор о вреде никотина, пагубном влиянии алкоголя и наркотиков на организм человека и общества. Отсюда наличие в курсе обширного материала по проблемам формирования потребностей здорового образа жизни. Методика работы с детьми строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с ребенком, делает акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

- Научить детей быть здоровыми душой и телом.
- Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Задачи курса

- Сохранение нравственного, психического и физического здоровья детей.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Обеспечение физического и психического саморазвития

Принципы построения учебно - воспитательного процесса в кружке.

- Принцип ориентации на общечеловеческие ценности.
- Принцип опоры на интересы учащихся, родителей, учета и формирования социального заказа школе.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания учащихся.
- Принцип интеграции учебной и кружковой деятельности.
- Принцип психологической комфортности.
- Принцип развития творческой личности

Планируемые результаты

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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 кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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.

- 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).

Оздоровительные результаты программы кружка:

- 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 проявления

В ходе реализация программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» обязаны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы кружка по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Принципы построения учебно - воспитательного процесса в кружке.

- Принцип ориентации на общечеловеческие ценности.
- Принцип опоры на интересы учащихся, родителей, учета и формирования социального заказа школе.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания учащихся.
- Принцип интеграции учебной и кружковой деятельности.
- Принцип психологической комфортности.
- Принцип развития творческой личности.

Основополагающими принципами построения программы «Школа здоровья» являются:

- доступность;

- практико-ориентированность;

- метапредметность.

Основные направления:

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1. *Диагностическое направление.*
2. *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

1. *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

1. *Просветительское направление.*
2. *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

6) Физкультурно-оздоровительное направление.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Активные методы обучения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- дискуссии;
- ток-шоу;
- анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;

- групповая работа;
- коллективная работа.

Школа здоровья «Точка роста»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Цифровые лаборатории «Точка роста»
		Всего	Практические работы		
1	Путешествие в страну здоровья	1			
2	Правильное питание – залог здоровья	1	**Обнаружение нитратов в листьях и плодах**		Побеги комнатных растений. Зеленые яблоки. Ступка с пестиком, ножницы. Воронка, марля. Цифровой датчик концентрации ионов, электрод нитрат-анионов, электрод сравнения
3	Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты	1	**Разработать правила ухода за зубами**		Рекомендации по выбору правильных зубных паст и щеток
4	Гигиена зрения	1	**Правила выполнения упражнений для глаз**		Муляж органа зрения и учебные плакаты.
5	Уход за кожей лица, рук, ног. Уход за ногтями	1	**Раскрыть роль кожи в терморегуляции. Закаливание. Приемы помощи при тепловом и солнечном ударе.**		Цифровая лаборатория по физиологии (датчик температуры и влажности)
6	Организация учебного труда. Гиподинамия	1	**Практическая работа «Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений»**		Работа с муляжом «Скелет человека»
7	Нормы питания и режим питания	1	**Определение тренированности организма по функциональной пробе**		Цифровая лаборатория по физиологии (датчик частоты дыхания, ЧСС, артериального давления
8	Строение организма человека (клетки, ткани, органы, системы органов)	1			Цифровая лаборатория (Микроскоп цифрой, микропрепараты, лабораторное оборудование)
9	Зачем человеку нервы?	1	**Изучение строения и значения центральной и периферической нервной системы**		
10	Как кровь защищает нас от болезней?	1	**Сравнение крови человека с кровью**		Цифровая лаборатория

			лягушки		(Микроскоп цифрой, микропрепараты
11	Как работает сердце?	1	**Функциональная сердечно-сосудистая проба**		Цифровая лаборатория по физиологии (датчик ЧСС, артериального давления
12	Работа мышц	1	**Объяснять причины наступления утомления мышц, формулировать правила гигиены физических нагрузок**		Цифровая лаборатория по физиология (датчик силомер)
13	Измерение влажности и температуры в разных зонах класса	1			Цифровая лаборатория по физиология (датчик температуры и датчик влажности)
14	Определение основных характеристик артериального пульса на лучевой артерии	1	**Познакомиться с общими закономерностями функционирования сердечно-сосудистой системы, научиться пальпаторному методу исследования пульса**		Секундомер, часы со стрелкой.
15	Что происходит в легких? Строение легких.	1	**Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха**		Цифровая лаборатория по экологии (Датчик окиси углерода, кислорода ,влажности
16	Что происходит внутри уха? Заболевания органов слуха.	1	**Изучение строения уха**		Муляж слухового аппарата.
17	Первая помощь при отравлениях.	1	**Способы оказания первой помощи**		Интернет ресурсы, учебные плакаты.
18	Как вылечить простуду без лекарств?	1			Гербарий лекарственных растений. Интернет ресурсы
19	Удивительное путешествие в город полезных напитков	1	**Изучение кислотно-щелочного баланса продуктов**		Цифровая лаборатория по экологии (датчик pH), 6 мерных стаканов, продукты: молоко, кока-кола, минеральная вода, кофе, апельсиновый сок, дистиллированная вода
20	Виды кровотечения и оказания первой помощи.	1	**Изучить причины движения крови по сосудам. Различать артериальное кровотечение,**		Цифровая лаборатория по физиологии. Жгут и медицинский бинт.

			венозное, капиллярное и внутреннее		
21	Приемы закаливания организма.	1			Учебные пособия, электронные таблицы. Учебный фильм
22	Вред табакокурения.	1	**Называть органы, участвующие в процессе дыхания. Называть факторы болезней органов дыхания. Объяснять важность дыхательной гимнастики для здоровья человека**		Цифровая лаборатория по физиологии (датчик частоты дыхания, датчик окиси углерода, кислорода)
23	Природа и безопасность. Ядовитые растения	1			Учебные пособия, электронные таблицы, плакаты,гербарий)
24	Инфекционные заболевания	1			Учебные пособия, электронные таблицы,плакаты)
25	Профилактика гриппа, ОРВИ и вирусных заболеваний	1			Видео урок.
26	Предвидение опасной ситуации	1			Интернет ресурсы
27	Первая помощь при травмах: растяжение связок, вывихах суставов, переломах костей.	1	**Профилактика травматизма**		Работа с муляжом «Скелет человека», электронные таблицы и плакаты.
28	Значение бактерий в природе и жизни человека	1	**Сравнивать и оценивать роль бактерий в природе и в жизни человека.**		Микроскоп цифровой, микропрепараты.
29	Телевизор, компьютер, телефон влияние на здоровье человека	1			Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
30	Экология и здоровье.	1			Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
31	От охраны здоровья к успеху в учебе.	1			Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
32	В здоровом теле – здоровый дух	1			Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
33	Солнце,воздух и вода – наши лучшие друзья.	1			Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
34	Безопасные каникулы	1			Видео урок. Электронные таблицы и плакаты.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			