Приложение

к основной образовательной программе

основного общего образования

**Образовательная программа дополнительного образования**

**детей и взрослых по естественно-научной направленности**

**«В стране здоровья»**

**Точка роста**

**Программу составил учитель биологии Васильева З.Н.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «В стране Здоровья» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Внеурочная деятельность «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Обучение осуществляется при поддержке  Центра образования естественно-научной направленности **«Точка роста»,**который  создан для  развития у обучающихся естественно-научной, математической, информационной грамотности, формирования критического и креативного мышления, совершенствования навыков естественно-научной направленности.

**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 являются:

- 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 являются:

- 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,

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

**Предметными результатами** программа внеурочной деятельности являются:

Ученик научится:

- быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры;

- знать основные правила этикета и соблюдать их;

- иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.;

- владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

- уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

- иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса внеурочной деятельности** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| **1** | **Введение – 1 ч.**  Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни» | Беседа. Работа с текстовыми заданиями. | Получают информацию из разных источников.  Расширяют и систематизируют знания |
| **2** | **Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч**.  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. Подвижные игры на свежем воздухе. 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 | Лабораторные работы  Работа с текстовыми заданиями.  Экспериментальные работы.  Презентации. | Получают информацию из разных источников.  Расширяют и систематизируют знания |
| **3** | **Как устроен человек -4 ч.**  Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека. Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки. Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. | Лабораторные работы  Работа с текстовыми заданиями.  Экспериментальные работы.  Презентации. | Получают информацию из разных источников.  Расширяют и систематизируют знания |
| **4** | **Личная гигиена-10 ч.**  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. Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. 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. «Викторина Гигиена» | Лабораторные работы  Работа с текстовыми заданиями.  Экспериментальные работы.  Презентации. | Получают информацию из разных источников.  Расширяют и систематизируют знания |
| **5** | **Первая доврачебная помощь – 8 ч.** Первая помощь при травмах и несчастных случаях Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. Итоговый урок. Подведение итогов | Лабораторные работы  Работа с текстовыми заданиями.  Экспериментальные работы.  Презентации. | Получают информацию из разных источников.  Расширяют и систематизируют знания |
| **6** | **Итоговые занятия ( 1 часа)** |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | **Введение 1 ч.**  Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» | 1 |
| 2 | **Здоровье и здоровый образ жизни 11 ч.**  Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья». | 1 |
| 3 | Режим дня школьника. | 1 |
| 4 | Сон и его значение для здоровья. | 1 |
| 5 | Понятие о закаливании организма. | 1 |
| 6 | Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 7 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика | 1 |
| 8 | Что нужно знать о лекарствах | 1 |
| 9 | Вредные привычки и здоровье. | 1 |
| 10 | О вреде курения. | 1 |
| 11 | О вреде алкоголя. | 1 |
| 12 | О наркотической зависимости. | 1 |
| 13 | **Как устроен человек 4 ч.**  Строение организма. | 1 |
| 14 | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа | 1 |
| 15 | Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 16 | Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. | 1 |
| 17 | **Личная гигиена 10 ч**  Личная гигиена, что это? | 1 |
| 18 | Уход за кожей. | 1 |
| 19 | История косметики и ее применение | 1 |
| 20 | Уход за ногтями. | 1 |
| 21 | Уход за волосами. | 1 |
| 22 | Гигиена полости рта | 1 |
| 23 | Глаза: правильный уход, гимнастика. | 1 |
| 24 | Чтобы уши слышали | 1 |
| 25 | Уход за телом | 1 |
| 26 | «Викторина Гигеи». | 1 |
| 27 | **Первая доврачебная помощь 8ч.**  Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.. | 1 |
| 28 | Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. | 1 |
| 29 | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. | 1 |
| 30 | Первая помощь при ожогах | 1 |
| 31 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. | 1 |
| 32 | Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе | 2 |
| 33 | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |
|  | итого | 35 |