

Краснодарский край, Славянский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №52 имени героя Советского Союза
Николая Николаевича Турчина села Ачуево
муниципального образования Славянский район



УТВЕРЖДЕНА
Протоколом педагогического
совета №1 от 31 августа 2021 г.

Масенко
Председатель педагогического
И. Е. Масенко



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Здоровейка»

Уровень образования (класс): основное общее образование 5 класс

Количество часов: 68 часов в год (2 часа в неделю)

Автор-составитель: учитель биологии Ермакова Татьяна Сергеевна

Программа разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

с учетом: Примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15; в последней редакции)

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика курса.....	4
3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности.....	4
4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.....	5
5. Содержание курса.....	5
5.1. Наименования разделов учебной программы и основных содержательных линий.....	5
5.2. Перечень лабораторных и практических работ, экскурсий.....	7
5.3. Использование резерва учебного времени.....	7
5. Тематическое планирование.....	7
6. Модель игрового взаимодействия. АМО.....	9
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.....	14
7.1. Литература.....	14
7.2. ТСО.....	14

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15; в последней редакции).

Данная рабочая программа направлена на достижение общих целей образования, а именно направлена на то, чтобы:

- формировать общие представления учащихся о валеологии как науке;
- оказать им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждать интерес к другим людям и к самому себе;
- развивать интеллектуальную сферу (общие и специальные способности, познавательную направленность и пр.);
- развивать самосознание (чувство собственного достоинства, адекватную самооценку);
- раскрывать сущность личностной направленности (потребности, желания, цели, смыслы, идеалы, ценностные ориентации);
- развивать эмоциональную сферу учащихся (чувства, переживания, настроения и пр.), учить детей понимать чувства и переживания других людей;
- обнаруживать и преодолевать негативные проявления в привычках и манерах поведения учащихся;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. Общая характеристика курса

С точки зрения целей общего образования, роль курса значительна. Курс расширяет содержание естественных наук, изучаемых в рамках биологии, ОБЖ и рассматривающих ЗОЖ, а также научные методы и пути познания человеком человека.

Преимущество данного курса в начальной и основной школе обеспечивается соответствием требований ООП НОО к выпускнику начальной школы и требований ООП ООО к начинающим обучение на второй ступени школы. При этом курс наследует курсу «Уроки здоровья и безопасности», который учащиеся изучали в начальной школе.

Взаимосвязь курса с практикой его применения очевидна. Она выражается в том, что он направлен на формирование у учащихся интереса к валеологии, развитие любознательности, расширение знаний о своем здоровье.

Взаимосвязь курса с актуальными проблемами современности находит свое выражение в том, что в наше время перед человечеством особенно остро встают такие общие проблемы, как охрана здоровья, обеспечение безопасности. Валеология, исследования которой направлены на решение этих и других вопросов, тесно взаимодействует с медициной, сельским хозяйством, промышленностью, в частности пищевой и легкой и т. д.

3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Согласно плану внеурочной деятельности школы курс изучается в 5 классе в общем объеме 68 часов. Разбивка общего количества часов по неделям и

годам обучения представлена ниже в табличном виде:

5 класс	
2 ч./неделю	68 ч./год

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися следующих планируемых результатов освоения ООП школы:

- *личностных*, в числе которых:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки учащихся основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской гражданской идентичности;

- *метапредметных*, под которыми понимают:

- познавательные, регулятивные и коммуникативные учебные действия;

- *предметных*, в числе которых наиболее значимы:

- освоенный обучающимися в ходе изучения курса опыт ЗОЖ-деятельности, его преобразование и применение, а также система основополагающих элементов знания, лежащая в основе современной валеологической картины мира.

5. Содержание курса

5.1. Наименования разделов учебной программы и основных содержательных линий

Модуль 1. Психология

Свой портрет взрослым. Шкала Дембо: шкалы качеств и оценка по ним самого себя. Самый счастливый день в жизни. Лучший и худший ученик. Мое настроение. Я люблю и я не люблю. Сочиняем сказку про Главное и Второстепенное. Шифровка. Паровозик заданий. Перепутанные линии. Как лучше запоминать. Слуховая, зрительная, моторная память. Выделение главных слов в тексте. Составление кроссвордов. Гибкость мышления. Инопланетянин. Сочини историю. «Дом, который построил Джек». Планирование своего времени. Энергетическая тропа. Эмоциональная карта. Нарисуй эмоции. Навыки адекватной самооценки. Навыки общения. Мне бы хотелось, чтобы ты... Кто я? Типы мышления. Типы памяти. Человек, который не нравится. Умение сказать нет. Жесты. Играем роли-перевертыши. Пишем самому себе письмо в будущее.

Модуль 2. ОБЖ и ЗОЖ

Дорога к доброму здоровью. Дорога в школу и домой. В гостях у Мойдыра. Наша улица. Город, село, деревня, где мы живем. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Движение пешеходов по улицам и дорогам. Как и чем мы питаемся. Общие правила перехода улиц и дорог. Красный, желтый, зеленый. Дорожные знаки. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Где можно играть? Полезные и вредные продукты. Мы — пассажиры. Сезонные изменения и как их принимает человек. Основные правила поведения учащихся на улице, дороге. Повторение ПДД. Как обезопасить свою жизнь. Наземный транспорт. Мой внешний вид — залог здоровья. Причины дорожно-транспортного травматизма. Зрение — это сила. Правила езды на велосипеде. Осанка — это красиво. Сигналы бедствия. Веселые перемены. Добывание огня. Здоровье и домашние задания. Лечение заболеваний. Лекарственные растения. Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Пожар. Вкусные и полезные вкусности. Средства пожаротушения. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Природные пожары. Подведение итогов.

5.2. Перечень лабораторных и практических работ, экскурсий

Лабораторных и практических работ, экскурсий программой не предусмотрено.

5.3. Использование резерва учебного времени

Резерв учебного времени авторской программой не планировался.

5. Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Количество часов
	Модуль 1. Психология	33 ч.
1.	Свой портрет взрослым	1
2.	Шкала Дембо: шкалы качеств и оценка по ним самого себя	1
3.	Самый счастливый день в жизни	1
4.	Лучший и худший ученик	1
5.	Мое настроение	1
6.	Я люблю и я не люблю	1
7.	Сочиняем сказку про Главное и Второстепенное	1
8.	Шифровка	1
9.	Паровозик заданий	1
10.	Перепутанные линии	1
11.	Как лучше запоминать	1
12.	Слуховая, зрительная, моторная память	1
13.	Выделение главных слов в тексте	1
14.	Составление кроссвордов	1
15.	Гибкость мышления	1
16.	Инопланетянин	1

17.	Сочини историю	1
18.	«Дом, который построил Джек»	1
19.	Планирование своего времени	1
20.	Энергетическая тропа	1
21.	Эмоциональная карта	1
22.	Нарисуй эмоции	1
23.	Навыки адекватной самооценки	1
24.	Навыки общения	1
25.	Мне бы хотелось, чтобы ты...	1
26.	Кто я?	1
27.	Типы мышления	1
28.	Типы памяти	1
29.	Человек, который не нравится	1
30.	Умение сказать нет	1
31.	Жесты	1
32.	Играем роли-перевертыши	1
33.	Пишем самому себе письмо в будущее	1
	Модуль 2. ОБЖ и ЗОЖ	35 ч.
34.	Дорога к доброму здоровью	1
35.	Дорога в школу и домой	1
36.	В гостях у Мойдодыра	1
37.	Наша улица. Город, село, деревня, где мы живем	1
38.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
39.	Движение пешеходов по улицам и дорогам	1
40.	Как и чем мы питаемся	1
41.	Общие правила перехода улиц и дорог	1
42.	Красный, желтый, зеленый	1
43.	Дорожные знаки	1
44.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
45.	Где можно играть?	1
46.	Полезные и вредные продукты	1
47.	Мы — пассажиры	1

48.	Сезонные изменения и как их принимает человек	1
49.	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге. Повторение ПДД	1
50.	Как обезопасить свою жизнь	1
51.	Наземный транспорт	1
52.	Мой внешний вид — залог здоровья	1
53.	Причины дорожно-транспортного травматизма	1
54.	Зрение — это сила	1
55.	Правила езды на велосипеде	1
56.	Осанка — это красиво	1
57.	Сигналы бедствия	1
58.	Веселые переменки	1
59.	Добывание огня	1
60.	Здоровье и домашние задания	1
61.	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	1
62.	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
63.	Пожар	1
64.	Вкусные и полезные вкусоности	1
65.	Средства пожаротушения	1
66.	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
67.	Природные пожары	1
68.	Подведение итогов	1
	Всего:	68 ч.

6. Модель игрового взаимодействия. АМО

Игровая деятельность при организации работы с детьми по программе является ведущей. Среди других видов деятельности игру выделяет наибольшая привлекательность для большинства детей, так для них это природосообразная, естественная деятельность, изначально мотивированная. Но в связи с тем, что программа «Уроки здоровья и безопасности» носит образовательный характер и

способствует формированию предметных результатов, предпочтение отдается играм, связанным с активными методами обучения (АМО). Наиболее эффективными являются АМО:

«Игра в определения»

Цель: научить давать определения новым терминам; развить внимание, навыки самостоятельного мышления, речь.

Продолжительность. 2-4 минуты.

Подготовка. Учитель объясняет, как «устроены» определения. А именно, любое определение состоит из двух основных пунктов. Сперва указывается некая широкая категория, к которой относится определяемый объект, а затем указывается, чем объект отличается от других объектов, входящих в эту категорию. Например, ожог — это ¹[повреждение тканей организма], ²[вызванное действием высокой температуры, действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжелых металлов и других)].

Содержание. В ходе объяснения нового материала учитель вводит новые термины, объясняет их смысл, но «научного» определения не дает. А в конце занятия просит, чтобы определение дали ученики. Выслушав несколько версий, учитель оценивает варианты ребят. Критерии оценки — соответствие «технологии составления определений», научная достоверность, лаконичность и оригинальность.

«Загадки»

Цель: отработать правило, расширить словарный запас; развить навык самостоятельной творческой деятельности.

Продолжительность. От 3 минут.

Подготовка. Учитель сам готовит игровые задания или предлагает ученикам подготовить задания для других ребят.

Содержание. Учитель или подготовивший задание ученик предлагает классу отгадать слово по двум подсказкам: это слово на определенную тему, указывается антоним или синоним. Класс имеет право на три попытки. Если они оказываются неудачными, то выигравшим считается ученик,

подготовивший загадку. Хорошо, когда загадки подготовлены у всего класса: в этом случае возможно загадывание загадок по очереди.

«Особые приметы»

Цель: повысить интерес к изучению экологии; развить навыки работы в группе; развить аналитическое мышление.

Продолжительность. От 10 минут.

Подготовка. Ведущий (учитель или ученик) задумывает экологический термин, записывает его на листе бумаги, складывает лист и кладет на стол. Заранее оговаривается, что задуманный термин находится в определенных теме. Класс делится на 3–5 команд — детективных агентств.

Содержание. «Сыщики» должны определить, какой термин задуман. Они задают ведущему вопросы на которые можно односложно ответить да/нет. В игре несколько этапов. Содержание этапов одинаково — ученики задают вопросы и получают ответы, анализируют информацию и выдвигают свои версии — понятия, соответствующие, по их мнению, «особым приметам» искомого термина. Все вопросы, ответы, версии, а также набранные командами очки фиксируются ведущим на доске. Версия, которая не противоречит «приметам», приносит команде 1 балл, за ошибочную версию 1 балл снимается, а команда, которая сумеет отгадать задуманное понятие, получает 3 балла. Если среди предложенных командами слов загаданного термина нет, начинается следующий этап игры. Количество этапов и количество вопросов, которые можно задать на каждом этапе, оговариваются заранее. Эти характеристики определяются размерами зоны нахождения искомого слова. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Три ашипки»

Цель: повысить внимание учеников, развить навыки критического анализа информации.

Содержание. Этот игровой прием помогает привлечь внимание к выступлению педагога или ученика. Суть его в том, что выступающий сознательно делает несколько ошибок. Задача слушателей — заметить и испра-

вить ошибки. Для того чтобы предупредить слушателей о готовящейся «провокации», учитель в начале урока или оратор перед выступлением пишет на доске слова «ТРИ АШЫПКИ». Аудитория должна смотреть и слушать внимательно и не пропустить три запланированные ошибки. Те, кто хочет сообщить об ошибке, поднимают обе руки. Нередко бывает так, что слушателям удается заметить больше ошибок, чем намеревался сделать выступающий. Поправки оценивает и комментирует учитель.

«Пазл с секретом»

Цель: повысить заинтересованность детей, закрепить знания по изучаемой теме.

Продолжительность. От 2 минут.

Инвентарь. Плакаты и карточки.

Подготовка. Плакат с рисунком переворачивается. Обратная сторона разделяется вертикальными и горизонтальными линиями на равные прямоугольники (всего прямоугольников может быть, например, 8, 9, 12). Плакат разрезается по линиям, получаются карточки. На их обороте пишутся задания. Для игры понадобится еще и лист ватмана такого же или большего размера, чем плакат. Лист нужно расчертить на такие же прямоугольники и придумать способ крепления к нему карточек. Например, можно использовать обычные скрепки. В графах таблицы на ватмане пишутся ответы на задания.

Содержание. Учитель дает ученику (или группе учеников) карточку с заданием (или несколько карточек). Дети выполняют задание и прикрепляют карточку на ватман в той графе, в которой указан правильный ответ. Если в результате получилась картина, значит, задачи были решены верно.

«Предложение на расширение»

Цель: расширение словарного запаса; развитие внимание, навыки самостоятельного мышления.

Содержание: Выполняются письменно либо устно по отдельному предложению или картинке. Перед началом покажите ученику, как это сделать, продемонстрируйте возможные «расширения». Элемент соревнования заклю-

чается в том, что необходимо составить самое длинное (по количеству слов) предложение. Это упражнение можно делать устно, расширяя по очереди: «Я. — Я знаю. — Я знаю животных. — Я знаю животных нашей местности. — Я знаю животных нашей местности, опасных для человека. И так далее, пока остается возможность расширять.

«Лабиринт»

Цель: повысить интерес к изучению ОБЖ; развить навыки работы в группе; развить аналитическое мышление.

Содержание: Для игры нужен кубик для игры в кости и несколько фишек. Выбирается один из вариантов игры в «Лабиринт» (ячейки могут быть на термины, с вопросами или пустые). Ученики в паре по очереди бросают кубик, продвигаются по полю согласно выпавшим очкам, отвечают на вопросы. Работая с пустыми ячейками можно использовать любые цветные картинки по любой теме, которые вытягиваются из стопки карточек, лежащей рядом. Если ученик не делает ошибку, — он продвигается вперед. Если допускает ошибку, — возвращается на шаг назад. Условия игры можно изменять.

«Бинго»

Цель: повысить интерес к изучению психологии; развить навыки работы в группе; развить аналитическое мышление.

Содержание: перед учеником кладется поле со множеством картинок. Составляя предложение (ответ, расшифровку) с изображенным словом, он накрывает фишкой данную картинку. Цель — заполнить горизонтальный или вертикальный ряд картинок. Задания могут быть на любую тему. Напарник контролирует игру, и если замечает ошибку — не дает ставить фишку.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

7.1. Литература

1. Авдеев, Д. И. Режим школьника второй ступени [Текст]. М.: Спутник, 2017. 164 с
2. Кошечева, А. Г. Основы здорового питания [Текст]. М.: Антант-Принт, 2017. 140 с.
3. Лигачева, Л. Г. Психология для детей [Текст]. М.: Спутник, 2018. 208 с.
4. Собачкин, П. А. Активные методы обучения на второй ступени [Текст]. М.: Стиль Ко, 2018. 276 с.
5. Стаина, Е. Я. Экологическое воспитание в современной школе [Текст]. М.: ЭНОС, 2017. 152 с.
6. Чебыкин, Ф. Э. ОБЖ-гэ-дэй-ка [Текст]. М.: Глав-печать, 2018. 133 с.

7.2. ТСО

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Принтер.
4. Коллекция дисков по ОБЖ.
5. Электронные тесты по психологии.