Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования

Муниципального автономного

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 9»

«Принято» на заседании

педагогического совета школы

28.08.2025 Протокол № 1

«Утверждено»

приказом директора № 245 от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного курса «Функциональная грамотность. Модуль: естественно-научная грамотность. Лаборатория здоровья»**

для обучающихся 5классов

ГО Красноуфимск, 2025

**Пояснительная записка**

Программа курса «Лаборатория здоровья» основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы: образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);наследственность (20 %); внешняя среда (20 %); качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребѐнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым обучающийся приходит в образовательное учреждение;

- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью. Программа внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья» направлена на решение этих задач.

Цель: Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приѐмам по профилактике простудных заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приѐмам по предупреждению детского травматизма.

Программа части формируемой участниками образовательной программы «Лаборатория здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников:

Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приѐмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребѐнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребѐнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учѐтом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учѐта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий. Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением. Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребѐнка. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своѐ здоровье и здоровье окружающих людей.

**Содержание части формируемой участниками образовательных программ "Лаборатория здоровья"**

Виды и формы работы: беседы, просмотр презентаций, практические занятия, тестовые занятия.

Тема 1. "Гигиена" (1 час) Что нужно знать о личной гигиене?

Тема 2. "Здоровое питание" (1 час) Полезные и вредные продукты. Витамины.

Тема 3. "Бережем здоровье" (3 часа) Что должно быть в домашней аптечке? Как защититься от простуды и гриппа. Шалости и травмы.

Тема 4. Вредные привычки. (1 час) Почему некоторые привычки называются вредными?

Тема 5. Будьте здоровы!. (1час) Здоровые, активные каникулы.

Тема 6. Итоговое занятие «Путь к здоровью».(1час)

**Планируемые результаты изучения учебного курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

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

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своѐ здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

-основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник школы.

Личностными результатами программы 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 другие участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.

- Учить высказывать свое 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. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД**

- Делать предварительный отбор источников информации.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную информацию, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.

- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**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.

**Оздоровительные результаты** программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 мероприятии;

- 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 всех его проявлениях.

**Методические рекомендации.**

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

При организации работы должны:

-учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.

- совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Количество часов 8.

**Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Лаборатория здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- подборка видеофрагментов;

- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

- набор ЦОР по валеологии.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Название темы | Количест во  часов | Форма проведения | Количество контрольных, практических, лабораторных работ, | Учебно-методические материалы, в том числе электронные |
| 1 | Что нужно знать о личной гигиене? | 1 | Беседа с элементами игровой деятельности |  | https://market.yandex.ru/?from |
| 2 | Полезные и вредные продукты. Витамины | 1 | Круглый стол |  | Презентация, раздаточные листы, буклеты, видеоролик |
| 3 | Что должно быть в домашней аптечке? | 1 | Беседа с элементами практики | 0,5 | https://урок.рф/library/interaktivnoe\_zadanie\_chto\_v\_aptechke\_lezhit\_193727.html?ysclid=lm1xlaerwm739955639 |
| 4 | Шалости и травмы | 1 | Практическое занятие | 1 |  |
| 5 | Как защититься от простуды и гриппа | 1 | Беседа с элементами практики | 0,5 | Презентация |
| 6 | Почему некоторые привычки называются вредными | 1 | Беседа |  | Презентация, видеоролики |
| 7 | Здоровые активные каникулы | 1 | Беседа с игровыми элементами |  |  |
| 8 | Итоговое занятие | 1 |  |  | Кейсы с заданиями |

Материально-техническое обеспечение курса

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». http://festival.1september.ru/articles/312400/

2. Басова Е.Д. Валеологическое бразование в школе//Управление школой. № 2, 2013

3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии http://festival.1september.ru/articles/213370/

4. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для школьников. http://festival.1september.ru/articles/519723/

5.. Клуб здоровья и долголетия. http://www.100let.net/index.htm

6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы – М.: ВАКО, 2007.

7. Подвижные игры: Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

8. Компьютер, проектор

9.Тренажеры медицинские

10. Аптечка медицинская

11. Средства иммобилизации (комплект шин: Дитерихса, Крамера и др.), носилки

12. Индивидуальный перевязочный пакет