

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА посёлка ПЕРВОЕ МАЯ

Согласовано

Методический Совет

МОУ СОШ п.Первое Мая

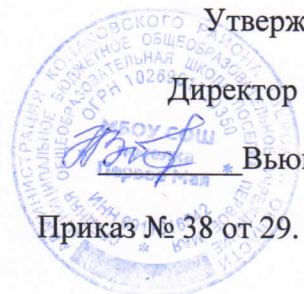
Протокол № 1 от 29. 08. 2022г.

Утверждено

Директор школы

Вьюнова Н.В.

Приказ № 38 от 29. 08.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

естественно-научной направленности

«Здоровая среда»

Разработала

Ларионова Галина Александровна

2022 год

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровая среда» реализуется на базе образовательного центра Точка роста естественно-научной направленности МБОУ СОШ поселка Первое Мая

Рабочая программа рассчитана на изучение курса с использованием Цифровой лаборатории в рамках деятельности центра «Точка роста», и является неотъемлемой частью методических указаний «Цифровая лаборатория в области нейротехнологий». Программа предназначена для занятий прикладной электрофизиологией для учащихся со 2-го по 4-й класс в системе внеурочной деятельности. Рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Личностные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

Ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Стремление вести здоровый образ жизни, мотивация к здоровьесберегающей деятельности и ГТО.

Способность оценивать собственную деятельность и деятельность одноклассников по умению вести здоровый образ жизни.

Сопричастность к решению экологических проблем своей малой родины.

Толерантное отношение к ровесникам.

Потребность в здоровом образе жизни.

### ***Метапредметные результаты***

Обучающиеся научатся:

Владеть навыками групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации.

Признавать права каждого человека на собственное мнение



Воспринимать и логически перерабатывать информацию, поступающую из различных источников знаний

Самостоятельно ставить цель, формулировать ее в устной и письменной речи.

Владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

Принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

Владеть эффективными способами организации своего свободного времени.

Применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

Позитивно относиться к своему здоровью

Владеть способами физического самосовершенствования

Владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.

Применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

Владеть навыками оказания первой медицинской помощи

Использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

Подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

***Выпускник научится:***

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки), и их возможные последствия;
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровая среда»**

Введение. Проведение ТБ. Знакомство с учебной лабораторией. Почему необходимо соблюдать режим дня? Активность мышц и электромиография. Особенности управления мышцами Изучение усталости мышц. Почему нужно соблюдать гигиену? Правила личной гигиены. Где чистота, там здоровье! Поезд здоровья. Зачем нужен свежий воздух. Сердце и его функции. Сердечные ритмы. Все о пульсе. Способы подсчета частоты пульса. Сердце и физическая нагрузка. Кардиотренировки. Все о дыхании. Дыхание и физическая нагрузка. Спорт в моей жизни. Здоровый образ жизни. Взаимосвязь дыхательной и сердечной системы. Витамины роста. Здоровая пища-залог здоровья. Ритмы музыки. Режим питания. Правила поведения весной. Игры на свежем воздухе. Правила поведения на летних каникулах. Обобщение.

### **Практические работы с использованием оборудования лаборатории «Точка роста»**

Демонстрационная работа «Сокращение мышечных волокон».

Демонстрационная работа «Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ».

Демонстрационная работа «Способы подсчета частоты пульса»

Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц».

Исследовательская работа «Измерение сокращения мышечных волокон с помощью электромиографии».

Исследовательская работа «Электрокардиография и физическая нагрузка»,

Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»

Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма» определение пульса с использованием пульсометра.

Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова».

Лабораторная работа «Определение веса» работа с весами.



### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Использование оборудования лаборатории «Точка роста»	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Введение. Проведение ТБ	Инструктажи	1	5.09	
2.	Знакомство с учебной лабораторией	Этические правила проведения эксперимента.	1	12.09	
3.	Почему необходимо соблюдать режим дня?	Составление электронных памяток	1	19.09	
4.	Активность мышц и электромиография	Демонстрационная работа «Сокращение мышечных волокон»	1	26.09	
5.	Особенности управления мышцами	Демонстрационная работа «Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ»	1	3.10	
6.	Изучение усталости мышц	Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц»	1	10.10	
7.	Изучение усталости мышц	Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц»	1	17.10	
8.	Поезд здоровья	Знакомство с модулем ЭКГ	1	24.10	
9.	Зачем нужен свежий воздух.	Изучение механизма дыхания	1	7.11	
10	Сердце и его функции	Изучение строения сердца и его функции	1	14.11	
11	Сердечные ритмы	Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма»	1	21.11	
12	Все о пульсе	Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность	1	28.11	

		сердечного ритма»			
13	Способы подсчета частоты пульса	определение пульса с использованием пульсометра	1	5.12	
14	Сердце и физическая нагрузка	определение пульса с использованием пульсометра	1	12.12	
15	Кардиотренировка	Знакомство и составление списка упражнений	1	19.12	
16	Кардиотренировка	Исследовательская работа «Измерение сокращения мышечных волокон с помощью электромиографии»	1	26.12	
17	Дыхание	определение частоты дыхания	1	9.01	
18	Дыхание и физическая нагрузка	Исследовательская работа «Электрокардиография и физическая нагрузка»	1	16.01	
19	Спорт в моей жизни	Демонстрационная работа «Способы подсчета частоты пульса»	1	23.01	
20	Здоровый образ жизни	Составление памяток-правил здоровья	1	30.01	
21	Механизм работы сердца	Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова»	1	6.02	
22	Взаимосвязь дыхательной и сердечной системы	Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова»	1	13.02	
23	Здоровая пища-залог здоровья	Работа по таблице «Группы витаминов»	1	20.02	
24	Витамины роста	Викторина «Витамины роста»	1	27.02	
25	Режим питания	Лабораторная работа «Определение веса» работа с весами	1	6.03	
26	Ритмы музыки	Исследовательская	1	13.03	

		работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»			
27	Ритмы музыки	Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»	1	20.03	
28	Правила поведения весной	Инструктажи	1	03.04	
29	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры	1	10.04	
30	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры	1	17.04	
31	Подведение итогов занятий	тестирование	1	24.04	
32	Подведение итогов занятий	итоги	1	15.05	
33	Правила поведения на летних каникулах	Инструктажи	1	22.05	
34	Резервный час		1		