Муниципальное казенное образовательное учреждение

Беллыкская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено Утверждено

на заседании МС приказ от 2016г.№\_\_\_

протокол №\_\_\_\_\_ директор и.о Красикова Г.В

\_\_\_\_\_\_\_2016г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Культура здоровья»

для 5 класса

Количество часов – 35

Учитель: Крысенко Н.В.

**Пояснительная записка**

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  КУРСА «Формирование культуры здоровья»

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

**2. Планируемые результаты освоения**  
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 по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:  
**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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):  
**Регулятивные УУД:**  
**Определять**и**формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий на занятии.

Учить **высказывать**своё предположение (версию), 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 занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

**Познавательные УУД:**  
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).

**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.

Привлечение родителей к совместной деятельности .

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**  
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.

умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.   
  
 **Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**  
  
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 внеурочной деятельности 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.

Содержание курса.

Организация внеурочной работы с учащимися 5 класса, направленной на формирование основ культуры здоровья.

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание курса** | **Формы**  **работы** |
| Физическая активность | Спортивный квест.  Творческий проект «Игротека» (межпредметные связи).  Исследовательский проект «Движение и здоровье» | Внеклассное мероприятие.  Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа.  Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа |
| Питание | Исследование «Почему нужен завтрак».  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» | КТД.  КТД, внеклассная работа, участие родителей.  Внеклассное мероприятие.  Внеклассное мероприятие, участие родителей |
| Режим дня | Творческое задание «Планируем день».  Игровой проект «Советуем литературному герою» (межпредметные связи).  Творческое задание «Мой выходной день» | КТД.  КТД.  Внеклассное мероприятие, КТД, самостоятельная работа |
| Гигиена | «Викторина Гигеи» (межпредметные связи).  Исследование «Почему нужно чистить зубы» | Внеклассное мероприятие.  КТД, самостоятельная работа |

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ***Название раздела*** | ***5 класс*** |
| ***Всего часов*** |  | ***35*** |
| 1 | Физическая активность | 9 |
| 2 | Питание | 7 |
| 3 | Режим дня  " | 9 |
| 4 | Гигиена | 9 |

**Календарно-тематическое планирование .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | | | **Форма** | | **Модуль** |
| Сентябрь | 1,2 неделя | Творческое задание «Планируем день».  Исследование «Почему нужен завтрак» | | Режим дня.  Питание | |
| 3,4 неделя |
| Октябрь | 1,2 неделя | Исследовательский проект «Движение и здоровье» | | Физическая активность | |
| 3,4 неделя |
| Ноябрь | 1,2 неделя | Творческий проект «Классный завтрак».  Игровой проект «Советуем литературному герою» | | Питание.  Режим дня | |
| 3 неделя |
| Декабрь | 1,2 неделя | Творческое задание «Мой выходной день».  Викторина Гигеи | | Питание.  Гигиена | |
| 3,4 неделя |
| Январь | 1,2 неделя | Кулинарная эстафета | | Режим дня | |
| 3,4 неделя |
| Февраль | 1,2 неделя | Спортивный квест | | Гигиена | |
| 3,4 неделя |
| Март | 1,2 неделя | Творческий проект «Игротека» | | Физическая активность | |
| 3,4 неделя |
| Апрель | 1,2 неделя | Исследование «Почему нужно чистить зубы» | | Физическая активность | |
| 3,4 неделя |
| Май | 1,2 неделя | Игра «Кулинарные посиделки» | | Питание | |
| 3,4 неделя |