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 6 класса

 Количество часов – 35

 Учитель: Крысенко Н.В.

**Программа внеурочной деятельности « Культура здоровья**»

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.

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.** **1) Обучающий научится:**

- 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.

**2) Обучающий получит возможность научиться.**

В роцессе 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.
 **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.

 **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы**  | **Содержание курса** | **Предполагаемые виды деятельности** | **Формы работы** |
| 1 | **3доровье и здоровый образ жизни (16 часов)** | Что такое здоровье | Научиться заботиться о своем здоровье | Определять и формулировать цели здорового образа жизни | Находить ответы на вопросы , используя жизненный опыт | Слушать, понимать, уметь донести информацию до других |
| 2 |  | Практикум: «Оцени свое физическое здоровье» | Научиться определять своё физическое здоровье по пульсу | Последовательность определения пульса | Находить ответы на вопросы , используя жизненный опыт | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 3 |  | Что мы понимаем под здоровым образом жизни. | Научиться заботиться о своем здоровье | Определять и формулировать цели здорового образа жизни | Находить ответы на вопросы , используя жизненный опыт | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 4 |  | Здоровое питание Основные группы пищевых продуктов | Научиться различать полезные и вредные продукты питания |  | Научиться различать полезные и вредные продукты питания | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 5 |  | Нормы и режим потребления пищи  | Научиться соблюдать режим потребления пищи в течении суток | Уметь организовать режим потребления пищи | Научиться правильно питаться | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 6 |  | Проект: » составить меню на день» | Научиться составлять проекты | Ставить цель проекта учиться работать по предложенно-му плану | Преобразовать информацию из суммы знаний в проект | Слушать, понимать, убеждать, защищать проект |
| 7 |  | Игра : «Кулинарные посиделки» | Уметь работать в команде и отстаивать свою точку зрения | Уметь распределить задания в команде | Расширить представления о различных продуктах и блюдах, правильном рационе питания | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками |
| 8- 9 |  | Проект «обед в школьной столовой» | Осознать важность полноценного обеда и его влияния на работоспособность | Уметь распределить задания в команде | Расширить представления о различных продуктах и блюдах, правильном рационе питания | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками |
| 10 |  | Двигательный режим Преимущества хорошей физической подготовки | Выполнять физические упражнения для развития физического здоровья | Уметь регулировать двигательный режим и умственную деятельность | Расширить знания о полезности различных видах спорта | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками |
| 11-12 |  | Исследовательский проект : »движение и здоровье» | Научиться проводить исследова-тельскую работу | Уметь распределить задания в команде, планировать работу и проводить исследования | Научиться проводить исследовательс-кую работу | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками и проводить опросы |
| 13 |  | Творческий проект: «Игротека»  | Научиться составлять проекты | Уметь распределить задания в команде, планировать работу | Расширить знания и различных видах подвижных игр | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками |
| 14 |  | Влияние режима дня на здоровье | Формировать представление о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей | Развивать навыки планирования своей деятельности в течении дня | Развивать навыки планирования своей деятельности в течении дня | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 15 -16 |  | Проект: «планируем свой рабочий день» | Научиться составлять проекты и презентации | Развивать навыки планирования своей деятельности в течении дня | Развивать навыки планирования своей деятельности в течении дня | Слушать, понимать, убеждать, защищать проект |
|  | **Обучение самопознанию (9 часов)** |  |  |  |  |  |
| 17 |  | Гигиенические правила ухода за кожей  | Научиться заботиться о своем здоровье ,правильно выбирать средства гигиены | Уметь организовать ежедневный уход за кожей | Расширить знания о средствах гигиены | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 18 |  | Болезни кожи | Научиться заботиться о своем здоровье ,правильно выбирать средства гигиены | Уметь организовать ежедневный уход за кожей, чтобы предотвратить заболевание кожи | Расширить знания о средствах гигиены | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 19 |  | Воздействие солнечных лучей на кожу | Научиться заботиться о своем здоровье и защитить свою кожу от воздействия солнечных лучей | Уметь регулировать время нахождения под прямыми солнечными лучами и правильно одеваться | Расширить знания о влиянии солнечных лучей на кожу человека | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 20 |  | Выбор средств ухода за кожей | Научиться заботиться о своем здоровье ,правильно выбирать средства гигиены | Уметь организовать ежедневный уход за кожей | Расширить знания о средствах гигиены | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 21 |  | Исследовательский проект: »Почему нужно чистить зубы» | Научиться составлять проекты и презентации | Уметь распределить задания в команде, планировать работу и проводить исследования | Расширить знания о средствах гигиены | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками |
| 22 |  | Викторина: »Гигеи» | Уметь работать в команде и отстаивать свою точку зрения | Уметь распределить задания в команде, планировать работу | Расширить знания о средствах гигиены и правильно выбирать подходящие средства гигиены | Умение работать в команде, взаимодействовать со сверстниками |
| 23 |  | Знание своего тела | Узнать индивидуальные особенности строения своего тела | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания о строении своего тела | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 24 |  | Системы органов | Узнать индивидуальные особенности строения систем органов | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания о строении систем органов | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 25 |  | Условия правильного формирования опорно -двигательной системы | Узнать индивидуальные особенности фомирования опорно – двигательной системы | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания об опорно – двигательной системе | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 26 |  | Средства и способы закаливания | Разработать индивидуальную систему закаливания | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания о методах и способах закаливания |  |
| 27 | **Правила межличностного общения (2 часа)** | Правила межличностного общения Виды и формы общения | Адекватно оценивать своё поведение и находить выход из стрессовых ситуаций |  Уметь определять цели своего общения, научиться дружить | Расширить знания о правилах поведения с одноклассниками, друзьями, взрослыми | Слушать, понимать, убеждать, уметь доносить информацию до других |
| 28 | **Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев (4 часа)** | Безопасное поведение в транспорте | Заботиться о своей безопасности на транспорте, принимать разумные решения | Регулировать последовательность действий при пользовании транспортом и соблюдать ПДД | Изучать ПДД и использовать эти знания при пользовании транспортными средствами | Уметь доносить информацию до других и находить выход из стрессовых ситуаций |
| 29 |  | Соблюдение ПДД | Соблюдать ПДД и знать об ответсвеннос-ти за нарушение ПДД | Регулировать последовательность действий и соблюдать ПДД | Изучать ПДД и использовать эти знания в жизни | Уметь доносить информацию до других и находить выход из стрессовых ситуаций |
| 30 |  | Правила пользования пиротехническими средствами | Соблюдать правила пользования пиротехничес-кими средствами | Регулировать последовательность действий при использовании пиротехничес-ких средств | Изучать правила пользования пиротехническими средствами | Уметь доносить информацию до других и находить выход из стрессовых ситуаций |
| 31 |  | Оказание первой помощи при травмах | Находить выход из стрессовых ситуаций и уметь оказывать первую медицинскую помощь | Знать последовательность правил оказания первой медицинской помощи | Знать правила оказания первой медицинской помощи | Уметь доносить информацию до других и находить выход из стрессовых ситуаций |
| 32-33 | **Профилактика ПАВ зависимостей (4 часа)** | Почему люди начинают курить? | Научиться избегать пассивного курения | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания о вреде курения | Уметь убеждать |
| 34 |  | Почему люди продолжают курить? | Научить сопротивляться групповому давлению | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания о вреде курения | Уметь убеждать |
| 35 |  | Детство без алкоголя | Научить сопротивляться групповому давлению | Уметь организовать здоровьесбре-гающую среду | Расширить знания о вреде алкаголя | Уметь убеждать |