муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Маршальская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол №1 от «30» 08 2016г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Маршальская СОШ» Дорошенко Е.Е. Приказ № 81 от «30» 08 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности "Моё здоровье" для обучающихся 5 класса
на 2016-2017 учебный год

Разработчик:
Сытничук Анна Владимировна,
учитель русского языка и литературы

пос. Маршальское

1. Пояснительная записка

Спортивно-оздоровительное направление

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мое здоровье» разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. — М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010).
- основной образовательной программы МБОУ "Маршальская СОШ".

Цель — создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

2. Общая характеристика внеурочной деятельности

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-11летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с

вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

3. Описание места учебного предмета внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 35 часов (1 раз в неделю) и предназначена для обучающихся 5 класса (учащихся 10-11 лет). Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы - 1 год.

Формы и методы обучения.

В процессе занятий используются различные формы занятий внеурочной деятельности:

- ✓ традиционные (беседы);
- ✓ комбинированные (урок–викторина, урок–путешествие, урок– исследование, урок – дискуссия, урок – сказка, урок-игра, компьютерные презентации);
- ✓ практические занятия (участие в оздоровительных процедурах, проведение наблюдений, опытов, моделирования, ролевых игр, анализа ситуации, коллективного и индивидуального сочинения сказок, рисования).

Занятия предполагают нахождение детей Занятия предполагают нахождение детей на стульях, на ковре в классе или на свежем воздухе в тёплое время года.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

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 .

Предметные результаты:

- 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).
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

5. Содержание внеурочной деятельности

Введение «Вот мы и в школе» (4ч) «Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Питание и здоровье (5ч) Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка».

Моё здоровье в моих руках (8ч) Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Я в школе и дома (6ч) «Мы здоровьем дорожим –соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята И запомнить это надо!». «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Чтоб забыть про докторов (4ч) Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. «За здоровый образ жизни». Преображенский «Огородники». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

Я и моё ближайшее окружение (4ч) Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч) Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

6. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
2	Правила личной гигиены	1	
3	Физическая активность и здоровье	1	
4	Как познать себя	1	
Питание и здоровье (5ч)			
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Используют общие приемы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия.
6	Здоровая пища для всей семьи	1	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	
9	«Богатырская силушка»	1	
Моё здоровье в моих руках (8ч)			
10	Домашняя аптечка	1	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
13-14	«Береги зрение смолоду»	2	
15	Как избежать искривления позвоночника	1	
16	Отдых для здоровья	1	
17	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	
Я в школе и дома (6ч)			
18	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Договариваются и
19	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
20	«Спеши делать добро»	1	
21	Что такое дружба? Как дружить в	1	

	школе?		приходят к общему решению в совместной деятельности.
22	Мода и школьные будни	1	
23	Делу время, потехе час	1	
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	Используют общие приемы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
25	«За здоровый образ жизни»	1	
26	Преображенский «Огородники»	1	
27	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	
Я и моё ближайшее окружение (4ч)			
28	Размышление о жизненном опыте	**1**	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
29	Вредные привычки и их профилактика	**1**	
30	Школа и моё настроение	**1**	
31	В мире интересного	**1**	
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)			
32	Я и опасность	1	Используют общие приемы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют речь для регуляции своего действия.
33	Игра «Мой горизонт»	1	
34	Гордо реет флаг здоровья	1	
35	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

Учебные пособия

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.
- Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учебник для 5 класса.-М.,2008

- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – Спб., 1997
- Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина Тридцать уроков здоровья. – М.,2001
- Ресурсы Интернет

8. Планируемые результаты изучения 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.