**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Формирование культуры здоровья»**

для 5 классов

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: всего 34 часа, в неделю - 1 ч

Учитель биологии МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №36»

: Гатих Надежда Владимировна

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности “Формирование культуры здоровья” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 5 классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Решающая роль в ее решении этой проблемы отводится школе. Здоровый школьник может не только успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, но и стать в полной мере творцом своей судьбы и успешным человеком. Успешным – значит понимающим свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Современная наука рассматривает культуру здоровья как индивиду­альное и социальное качество человека, отражающее характер заинтере­сованного личного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

* Закон РФ “Об образовании”;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10.

В основе программы лежит программа Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5- 6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам)

**Цель курса внеурочной деятельности:**

* укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа предназначена **для обучающихся 5 классов, вступающих в период подросткового возраста.** Учащихся этого возраста интересует информация о том, как устроен их организм и как он функционирует, как заботиться о нем. Важным новообразованием этого возраста является приобретаемое чувство взрослости и осознания самого себя. Возникает потребность к совместной коллективной и групповой работе, на основе возрастающей потребности в общении со сверстниками. Однако еще остается потребность в игре, проявляется стремление не только сотрудничеству, но и состязанию. В связи с этим для занятий проводится отбор содержания для занятий, форм и видов деятельности. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. **Продолжительность занятий** соответствует рекомендациям СанПин, то есть 40-45 минут. **Срок реализации программы**:1 год. Курс рассчитан на 34часа (1 час в неделю).

**Место проведения занятий**: в учебном кабинете биологии, библиотеке, спортивном зале, пришкольной территории.

**Особенностью программы** внеурочной деятельности по *обще-интеллектуальному направлению* "Формирование культуры здоровья”, является формирование основ культуры здоровья на двух основных уровнях: 1 – информативном, суть которого заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни и 2 – поведенческом уровне, позволяющем закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование **форм и методов обучения**, адекватных возрастным возможностям школьника подросткового возраста: *практические занятия, творческие задания, игры, мини-исследования, выполнение групповых и индивидуальных проектов различного вида.*

**Подведение итогов работы** по освоению программы внеурочной деятельности происходит путем накопления материалов по типу “портфолио”: архивирование результатов самооценки и самоанализа, составленных рекомендаций, творческих работ обучающихся, сертификатов защиты проектов,

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих **форм деятельности**: выполнение викторин, анкетирования, тематических исследований, участие в уроках - практикумах, играх, проектной деятельности, беседах, решении ситуационных задач.

***Критерии оценки знаний, умений и навыков полученных в результате освоения программы:***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

**Содержание программы**

Культура здоровья включает: культуру физическую (управление дви­жениями), культуру физиологическую (управление процессами в теле), культуру психологическую (управление своими ощущениями и внутрен­ними состояниями), культуру социальную (управление сферой общения, осознание своего «Я» в обществе), культуру интеллектуальную (управле­ние мыслью и размышлениями), культуру нравственную (управление сво­ими действиями и поступками).

Взаимосвязанное и взаимообусловленное развитие всех качеств и сторон физически, психически, нравственно и интеллектуально здоровой личности отражает закономерность педаго­гики – единство и взаимообусловленность процессов воспитания и развития и требует системного подхода к становлению культу­ры здоровья школьников.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по обще-интеллектуальному направлению “ «Формирование культуры здоровья” разбита на шесть разделов:

* “*Наша школа”: понятие о ЗОЖ, факторы здоровья, составляющие здоровья здорового образа жизни, показатели индивидуального здоровья, определение уровня здоровья класса, подведение итогов работы за год;*
* *“Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;*
* *“Режим дня”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, режим дня во время каникул и в учебное время, во время пользования компьютером.*
* *“Физическая активность”: двигательный режим, роль зарядки и физминутки на уроке, подвижные игры на улице и перемене, социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды;*
* *“ Гигиена”: профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; закаливание организма; гигиена полости рта, общие гигиенические правила и нормы,*
* *“ Личная безопасность”: первая доврачебная помощь при травмах кожи и кровотечениях, опорно- двигательного аппарата , отравлениях, опасные дикие животные и растения леса, луга, водоема своего края, правила общения с дикими животными, вредные привычки, опасности летнего и зимнего отдыха, правила поведения на дороге как пешехода и водителя велосипеда*

Распределение часов осуществляется следующим образом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **1** | **Наша школа** | **2** | **2** |  |
| **2** | **Режим дня** | **7** | **3** | **4** |
| **3** | **Здоровое питание** | **9** | **4** | **5** |
| **4** | **Физическая активность** | **7** | **3** | **4** |
| **5** | **Гигиена** | **3** | **2** | **2** |
| **6** | **Личная безопасность** | **5** | **1** | **4** |
|  | **резерв** | **2** |  |  |
| **итого** |  | **34 часа** | **15** | **19** |

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении всего года занятий, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности

**Предполагаемые результаты**

**Прогнозируемый результат:**

здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник основной 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: ориентироваться в информационных источниках (в тексте, в оглавлении, в словаре),
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информационные источники, 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.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Наименование тем (раздела) | Виды деятельности учащихся | Кол-во часов | Формы подведения итогов | Примечание |
| **1** |  | Анкета ЗОЖ. (Наша школа) | Проходят анкетирование. Анализируют результаты. Составляют рекомендации. Работают в группе | **1** | Самооценка своего образа жизни. |  |
| **2** |  | Беседа «Что такое ЗОЖ»?  (Наша школа) | Формируют представление о ЗОЖ, его составляющих, факторах и принципах, показателях индивидуального здоровья из беседы с учителем и презентации. Определяют уровень здоровья своего класса. | **1** | Выставка творческих работ- рисунков по теме. |  |
| **3-4** |  | Творческое задание «Планируем день» (Режим дня) | Расширяют представления о б основных компонентах режима дня из беседы с учителем и презентации. Работают в группах по планированию дня с учетом списка планируемых дел и гигиенических правил. Оформляют предлагаемый распорядок дня на листе ватмана. | **2** | Самоанализ своего режима. Рекомендации к планированию своего дня. |  |
| **5** |  | Анкета «Что и как мы едим?» (Здоровое питание) | Проходят анкетирование. Анализируют результаты. | **1** | Самоанализ своего питания. |  |
| **6-7** |  | Исследование «Почему нужен завтрак?» (Здоровое питание) | Знакомятся с понятиями «рацион питания», «пищевая ценность продуктов», «режим питания». Описывают меню питания одного дня. Определяют его ценность и важность в режиме дня. | **2** | Представляют результаты своего исследования, дают оценку своего завтрака. |  |
| **8-9** |  | Исследование «Газированная вода: вред и польза» (Здоровое питание) | Осуществляют поиск информации по теме, анализируют и преобразуют её. Работают в группах над информационными проектами. | **2** | Представляют результаты исследования на занятии или классном часу. |  |
| **10-12** |  | Исследовательский проект «Движение и здоровье» (Физическая активность) | Узнают о значении двигательной активности из беседы и презентации учителя. Определяют длину своего шага. Устанавливают маршрут ежедневного движения, его длину, дневную норму шагов. Соотносят с калорийностью своего ежедневного питания. Анализируют свой распорядок дня и определяют дополнительные ресурсы для повышения двигательной активности. | **3** | Исследовательский проект, включающий самоисследование и составление рекомендаций для себя. |  |
| **13-14** |  | Творческий проект «Классный завтрак» (Здоровое питание) | Расширяют представления о важности завтрака как составляющей ежедневного рациона питания из беседы и презентации учителя. Совместно с родителями придумывают меню. Оформляют презентацию об этапах приготовления блюда. Участвуют в приготовлении блюда. Презентуют блюда на завтрак | **2** | Конкурс творческих проектов по номинациям «Самый полезный завтрак», «Самый необычный завтрак», «Самый красивый завтрак» т.п.. |  |
| **15** |  | Урок практикум «Помоги себе сам. Переохлаждения. Обморожения» (Личная безопасность) | Осуществляют поиск информации по теме. анализируют и преобразуют её. Работают в группах над информационными проектами. Решают ситуационные задачи. | **1** | Представляют информационный проект перед своими сверстниками на классном часу. |  |
| **16** |  | Зимние игры на приз «Деда Мороза» (Физическая активность) | Командная спортивная игра на свежем воздухе. Повторяют гигиенические правила подбора одежды для занятий спортом. Работа в группе | **1** | Выявляется лучшая команда |  |
| **17** |  | Исследование « Мои каникулы» (Режим дня) | Проводят самоисследование по теме. Анализируют организацию режима дня и отдыха на каникулах по критериям. Устанавливают время проведенное за компьютером. Делают выводы. | **1** | Защита результатов самоисследования исследования |  |
| **18-19** |  | Игровой проект «Советуем литературному герою» (Режим дня) | Расширяют представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня. Формируют представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности. Развивают интерес к чтению. Анализируют распорядок литературного героя. Создают рекомендации для него. Работают в группах. Обсуждают результаты и приходят к общим выводам. | **2** | Составление рекомендаций для сверстников «Как правильно спланировать свой день» |  |
| **20-21** |  | Творческое задание «Мой выходной день» (Гигиена) | Повторяют основные правила гигиены (в том числе гигиены зрения). Соблюдают гигиенические правила в течении выходного дня. Развивают навыки планирования своего дня согласно гигиеническим правилам. Составляют отчет о соблюдении правил. | **2** | Представляют творческий проект- фотоколлаж «Мой выходной день» |  |
| **22-23** |  | Урок – практикум «Как сохранить свое тело красивым?» (Физическая активность) | Осуществляют поиск информации по теме. анализируют и преобразуют её. Работают в группах над информационными проектами. Подбирают упражнения для укрепления мышц своего тела и спортивный инвентарь, необходимый для них. Подчеркивают важность физзарядки и занятиями в спортивных секциях и на спортивной площадке в школе и во дворе. | **2** | Представляют информационный проект перед своими сверстниками на классном часу или уроке физической культуры. |  |
| **24-25** |  | Урок – практикум «Как вести себя на дороге?» (Личная безопасность) | Повторяют правила поведения на дороге в качестве пешехода, в качестве велосипедиста. Работают в группе над информационными проектами по теме. | **2** | Представляют информационный проект перед своими сверстниками на классном часу |  |
| **26** |  | Викторина « Гигеи» ( Гигиена) | Расширяют представления о средствах гигиены, формируют умения правильно выбирать подходящие средства гигиены, развивают гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом. Работают в группе по маршрутному листу. | **1** | Выявляются «Знатоки гигиены». Составляется листовка – памятка с полезной для сверстников информацией. |  |
| **27-28** |  | Кулинарная эстафета  (Режим дня) | Расширяют представления о пользе и значении различных продуктов питания. Работа в группе на этапах эстафеты от возможности набора продуктов в магазине (определение его по описанию его свойств) до составления меню из них. Обосновывают предлагаемое меню на завтрак, обед, полдник, ужин сточки зрения оригинальности, полезности, вкуса. Работают в группе. | **2** | Выявляются «Знатоки кулинарии» |  |
| **29-30** |  | Спортивный квест. (Физическая активность) | Расширяют представления о видах спортивных занятий. Узнают историю видов спорта. Повторяют правила игры в баскетбол, футбол, беговых состязаний. Показывают знания достижений российских спортсменов в представленных видах спорта. Командные мини спортивные состязания. Работают в группе. | **2** | Выявляется лучшая спортивная команда |  |
| **31** |  | Урок практикум «Помоги себе сам. Отравления» (Личная безопасность) | Осуществляют поиск информации по теме. анализируют и преобразуют её. Решают ситуационные задачи. Работают в группах над информационными проектами. | **1** | Представляют информационный проект перед своими сверстниками на классном часу. |  |
| **32** |  | Викторина «Опасные растения и животные моего края» (Личная безопасность) | Знакомятся с внешним видов растений и животных, обитающих на территории Кемеровской области и относящихся к числу опасных для человека. Изучают информацию о причинах опасности. Отвечают на вопросы викторины. Работают в группах по составлению памятки «Как вести себя при встрече с опасным животным (растением)» | **1** | Выявляются «Знатоки опасностей».  Выставляются памятки –листовки для ознакомления сверстников. |  |
| **33-34** |  | Творческое занятие «Как с пользой провести каникулы» (Гигиена) | Повторяют гигиенические правила закаливания солнцем, воздухом, водой. Определяют опасности летнего отдыха Выполняют рисунки- листовки с полезной информацией для сверстников. | **2** | Выставка творческих проектов |  |
|  | **итого** | |  | **34** |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
2. Безруких, М.М. Материалы курса «Здоровьесберегающая школа» / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В.Н. Безобразова – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – С. 15-25.
3. Гаркуша, Н. Методика работы классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников / Н. Гаркуша // Воспитательная работа в школе. – 2006. – № 5. – С. 93–112.
4. Гаркуша, Н.С. Не формировать, а поддерживать / Н.С. Гаркуша // Здоровье детей. – 2008. - № 9. – С. 15-18.
5. Журнал Здоровье школьника
6. Ирхин, В.Н. Валеологически обоснованный урок в современной школе: учеб. пособие / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 1998. – С. 22-26.
7. Макеева, А.Г. Все цвета, кроме черного: методика работы с комплектом. Методическое пособие для учителя 7-11 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2006. – 38с.
8. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5- 6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам) – 63с.  
   Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений // Вестник образования России. – 2001. – № 12. – С. 22-43.  
   Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 265 с
9. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности / Ю.В. Науменко. – М.: Глобус, 2009. – 125 с.

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

**Оборудование**

* Спортинвентарь
* Компьютерные системы
* Видеопроектор
* Телевизор
* DVD проигрыватель

**Электронные ресурсы**

* *"*Вся биология" - это научно-образовательный проект, посвящённый биологии и родственным наукам. [http://www.sbio.info](http://www.sbio.info/)
* [www.bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru/) - газета «Биология» - приложение к «1 сентября»
* [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
* <http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам
* <http://nsportal.ru/shkola>

**Видеофильмы**

* «Общее знакомство с организмом человека».
* «Нервная система».
* «Опора и движение».
* «Кровообращение».
* «Дыхание».
* «Пищеварение».
* «Размножение и развитие».
* « Кожа»
* . « Сенсорные системы»
* « Поведение (высшая нервная деятельность).
* «Как человек движется и какую реальную пользу можно извлечь, изучая этот процесс».
* .« Что такое стресс?»

**Коллекция презентаций по темам**