

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
решением педагогического совета
ГБОУ школы № 46 Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол №10 от 13.06.2018

«Утверждаю»
Директор Катаева Л.А.
приказ № 116 от 13.06.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров»

класс 5 «Б»

учитель Алексина Дарья Александровна

учебный год 2018 – 2019

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Место учебного предмета в учебном плане	6
Планируемые результаты	6
Критерии оценки знаний, умений и навыков.....	9
Поурочно-тематическое планирование	10
Список литературы	14
Лист корректировки программы.....	15

«Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья»

Артур Шопенгауэр

«Здоровье укрепляется созвучным аккордом духовных и физических струн»

Георгий Александров

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273)

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2016 г. № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»).

- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0);

- Положения о рабочей программе ОУ № 46;

- Учебного плана ОУ № 46 на 2017-2018 учебный год.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. 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. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и

нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Поэтому одной из основополагающих задач является формирование у учащихся устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни - это интегральный способ жизнедеятельности ребёнка во внешнем и внутреннем мире, как и система взаимоотношений ребёнка с самим собой и факторами внешней среды, где система взаимоотношений ребёнка с самим собой рассматривается как самый сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья и отсутствии вредных, разрушающих его, привычек. В связи с ухудшением состояния окружающей среды современный ребёнок все больше осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности в повышении уровня здоровья.

Поэтому как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. Программа внеурочной деятельности “Если хочешь быть здоров!” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся 5 классов. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение оценивать правильность постановки и выполнения задач, оценивать собственные возможности ее решения, владеть

основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора, ориентироваться в информационном пространстве.

В содержании курса несколько составляющих: экологическая, здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, коммуникативная.

Программа внеурочной деятельности состоит из 4 основных частей:

- **Мир, в котором мы живём:** ознакомление учащихся с понятием экология, экологическая ситуация в стране и мире, основные экологические проблемы, влияние негативных экологических факторов на состояние воздуха, воды, почвы, жизнедеятельность современного человека и методы минимизации данного воздействия.

- **Гигиена – путь к здоровью:** знание факторов, формирующие здоровье, основные системы здоровья человека, формирование умения доказывать ценность здоровья в жизни человека, личной гигиены.

- **Ты и твой организм:** умение определять свой необходимый индивидуальный уровень физической активности, иметь представление о разных системах и видах современного питания, знание об опасности вредных привычек и об их влиянии на здоровье человека.

- **В здоровом теле – здоровый дух:** умение объективно оценивать свои личностные качества, умение оценивать различные показатели своего здоровья как физического, так и психологического.

Программа внеурочной деятельности *«Если хочешь быть здоров»* предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Цель программы:

укрепление психического и физического здоровья учащихся в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально

эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, ответственно относящейся к экологической ситуации в стране и мире.

Задачи:

- 1) профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- 2) формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- 3) организация мониторинга здоровья и физического развития;
- 4) способствовать физическому и психическому саморазвитию учащихся;
- 5) обучение практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- 6) формирование важнейших социальных навыков, способствующих социальной адаптации.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана:

- для 5 класса - на 34 часа из расчета 1 учебный час в неделю;

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность.

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека.

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Развитие у учащихся навыков самоконтроля и самооценки, позволяющих принимать правильные решения и анализировать неудачи, корректировать негативные последствия.

4. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы: научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

обучающихся распределяются по трем уровням:

1. *Результаты первого уровня* (приобретение учащимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение школьниками знаний об окружающей среде, экологической ситуации в стране и мире, экологических проблемах современного общества и методах их решения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены и их влиянии на здоровье человека, о психологическом здоровье человека и его саморегуляции, об основах безопасности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. *Результаты второго уровня* (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений воспитанника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к ценности человеческой жизни, сохранению природных богатств страны и мира.

3. *Результаты третьего уровня* (приобретение школьником опыта социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной и санитарно-просветительской деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации, представления своего опыта одноклассникам и организации совместной деятельности с другими учащимися.

При достижении трех уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации подростков.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тестирование, ролевые игры, проекты.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

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.

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Планируемые результаты	
	План	Факт		Метапредметные	Личностные
1			Здоровый образ жизни	Уметь осознавать познавательную задачу	Иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни, о факторах здорового образа жизни
2			Что я знаю о здоровье	Уметь искать и выделять Необходимую информацию	Знать факторы, формирующие здоровье, основные системы здоровья человека. Уметь доказывать ценность здоровья в жизни человека
3			Познай себя	Уметь ориентироваться в разных способах решения задач	Знать особенности своего физического и психологического здоровья
4			Семь компонентов здоровья	Уметь объяснять значение изученного	Уметь дать оценку своему здоровью
5			Режим дня – основа здоровья	Уметь самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию	Научиться поддерживать и укреплять здоровье своего организма, используя режим дня
6			Гармония жизни	Выделять и формулировать познавательные цели	Уметь дать оценку своему здоровью
7			Природа и организм	Самостоятельно делать выводы, перерабатывать	Знать правила поведения на природе

			информацию	
8		Правильное питание-залог здоровья	Выделять и формулировать познавательные цели	Знать правила рационального питания. Уметь составлять рацион своего питания в зависимости от физической и умственной нагрузки, от состояния своего здоровья
9		Как ты питаешься. Рациональное питание	Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию	
10		10 основ питания		
11		Составление примерного дневного меню	Уметь ориентироваться в разных способах решения задач	
12		Диаграмма здоровья	Выделять и формулировать познавательные цели.	Научиться поддерживать и укреплять здоровье своего организма, используя оздоровительные процедуры, физические упражнения
13		Движение – это жизнь	Уметь ориентироваться в разных способах решения задач	
14		Спорт – активный образ жизни		
15		Закаливание и здоровье		
16		Вредные привычки	Уметь самостоятельно делать выводы по отношению к вредным привычкам	Объяснять отрицательное действие на здоровье вредных привычек Научиться контролировать свои действия и поступки в ситуациях соблазна
17		У вас всего одна жизнь. Факторы риска	Уметь ориентироваться в разных способах решения задач	Изменение ценностных и целевых установок учащихся, ориентированных на здоровый образ жизни
18		Гигиена организма	Уметь объяснять значение изученного	Знать правила гигиены. Научиться поддерживать и укреплять здоровье своего организма, используя правила
19		Правила гигиены (для девочек)		
20		Правила гигиены (для мальчиков)		

					гигиены
21			Зрение. Слух. Осязание. Обоняние	Уметь объяснять значение изученного и применять в повседневной жизни	Знать значение органов чувств, уметь предупреждать нарушения зрения и слуха. Научиться тренировать зрение и слух
22		Путешествие в мир стоматологии	Уметь ухаживать за ротовой полостью		
23		Профилактика плоскостопия	Знать причины возникновения плоскостопия, правила ухода за ногами Уметь определять наличие плоскостопия		
24		Правильная осанка – что это?	Знать способы охраны своего позвоночника		
25			Мой валеологический самоанализ	Получение минимума необходимых каждому человеку знаний и практических навыков его сохранения	Уметь составлять и вести дневник самоконтроля, использовать навыки самоанализа
26			Компьютер – мой друг или враг		Уметь правильно пользоваться компьютерной техникой
27			Сотовый телефон и здоровье		Уметь правильно пользоваться сотовым телефоном
28			Встреча с врачом	Осознавать познавательную задачу, самостоятельно находить нужную информацию	Знать о вреде самолечения
29			Зеленая аптека		Знать питательные и целебные свойства растений
30			Анкета «Здоровье и я»	Уметь объяснять значение изученного	Учиться оценивать различные показатели своего здоровья
31			Интеллектуальная игра «Что? Где?	Развивать навыки	Научиться правилам поведения в

			Когда?»	коллективной интеллектуальной деятельности	интеллектуальной игре
32			Здоровая планета начинается с меня	Уметь определять ценностные и целевые установки, ориентированные на здоровый образ жизни	Научиться пропагандировать здоровый образ жизни
33			Конкурс рисунков «Я – за здоровый образ жизни»	Научиться представлять информацию в форме иллюстраций	
34			Я выбираю здоровье!	Уметь синтезировать полученную информацию	Умение разрабатывать индивидуальные программы здорового образа жизни

Список литературы

1. Кабанов А. Н. и Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей школьного возраста. М., "Просвещение", 1969. 288 с.
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка: учеб. пособие для вузов / В.И. Кирпичев. - М.: Академия, 2008. - 208 с.
3. Коробкин В.И., Передельский Л.В. Экология. 12-е изд., доп. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 602 с.
4. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"
<http://www.biblioclub.ru>.

Лист корректировки программы

№ п\п	По плану	№ урока	Тема	По факту	Причина