

Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
от «01» сентября 2018г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № _____
от «01» сентября 2018г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
"ЗОЖ школьника"
в 6А классе
на 2018-2019 учебный год**

Составитель: Ситникова Ольга Анатольевна,
учитель истории
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2018

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “ЗОЖ школьника” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна 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.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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 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, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени 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;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы общего образования (2009 г.)

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;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности 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.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

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.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик 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 других 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 учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 мероприятия;
- 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.

Содержание программы

6 класс

Программа внеурочной деятельности “ЗОЖ школьника” в 6 классе разбита на три раздела:

- “Бережём здоровье”(2 часа): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.
- “Я в школе и дома”(10 часов): социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; гигиена сна, основы эмоционального здоровья, особенностей восприятия и хранения информации(механизмы памяти человека)
- “Я и мое ближайшее окружение”(5 часов): развитие познавательных процессов, значимые «взрослые» вредные привычки, настроение в школе и дома, зависимость здоровья человека от экологических условий окружающей среды.

Данные разделы программы способствуют 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.

Это содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	Виды внеурочной деятельности	Дата проведения
I	Бережем здоровье	4		
1.1	Стань сильным!	2	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	
1.2	Учись учиться. Как правильно готовить уроки.	2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	
II	Я в школе и дома	20		
2.1	Биоритмы у организмов.	2	Познавательная деятельность	
2.2	Режим дня школьника	2	. Познавательная деятельность	
2.3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	
2.4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом?	2	Познавательная деятельность	
2.5	Как дружить в школе.	2	Проблемно-ценностное общение	
2.6	Делу время – потехе час.	2	Познавательная деятельность	
2.7	Мода и школьные будни.	2	Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность	

2.8	Сон, гигиена сна.	2	Познавательная деятельность	
2.9	Эмоциональное здоровье.	2	Познавательная деятельность	
2.10	Какая бывает память. Законы памяти.	2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	
III	Я и мое ближайшее окружение.	10		
3.1	Почему некоторые привычки называются вредными?	2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	
3.2	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.	
3.3	Интересное в мире здоровья.	2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.	
3.4	Размышления об экологии.	2	Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность.	
3.5	Будьте здоровы!	2	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Итого:	34		

Методическое обеспечение программы

Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий. Для осуществления образовательного процесса по Программе “ЗОЖ школьника” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно: все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут. Курс рассчитан на 34 часа.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. . Тесты,практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

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. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

