

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

_____ (предмет)

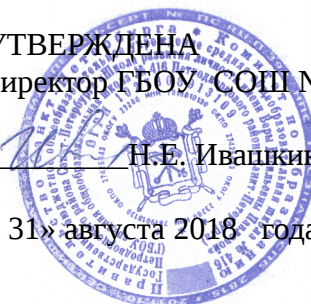
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

 Н.Е. Иващкина

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 31 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров»

5 класс

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Красова А.С.

Санкт-Петербург
2018

«Девять десятых нашего
счастья зависят от здоровья»
Артур Шопенгауэр

«Здоровье укрепляется
созвучным аккордом
духовных и физических
струн»
Георгий Александров

Пояснительная записка

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 отсутствие 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.

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.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий: экологические проблемы современного мира и их влияние на человека, здоровье, здоровый образ жизни, психологическое здоровье, гигиена, системы питания. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, отказа от вредных привычек, соблюдения гигиенических норм, зависимости физиологического здоровья от психологического равновесия.
2. Знать, ориентироваться, предлагать идеи по решению экологических проблем на разных уровнях; соблюдать основные принципы здорового образа жизни, гигиенические нормы, нормы психологического самоконтроля, рациональной организации труда и отдыха.
3. Смогут прогнозировать воздействие негативных экологических факторов на организм.
4. Будут иметь знания о вредных привычках, их влиянии негативного влияния на организм. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
5. Смогут выбрать необходимую систему питания, ориентировать в современных продуктах питания.
6. Смогут следить за своим психологическим состоянием, регулировать его, использовать методики, позволяющие сконцентрировать внимание, укрепить память, восстановить позитивное эмоциональное состояние.
7. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей).
8. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей.
9. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Планируемые результаты	
		Личностные	Метапредметные
1	Здоровый образ жизни	Иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни, о факторах	Уметь осознавать познавательную
11	Составление примерного дневного меню		Уметь ориентироваться в разных способах решения задач
12	Диаграмма здоровья	Научиться поддерживать и укреплять здоровье своего организма, используя оздоровительные процедуры, физические упражнения	Выделять и формулировать познавательные цели. Уметь ориентироваться в разных способах решения задач
13	Движение - это жизнь		
14	Спорт - активный образ жизни		
15	Закаливание и здоровье		
16	Вредные привычки	Объяснять отрицательное действие на здоровье вредных привычек Научиться контролировать свои действия и поступки в ситуациях соблазна	Уметь самостоятельно делать выводы по отношению к вредным привычкам
17	У вас всего одна жизнь. Факторы риска	Изменение ценностных и целевых установок учащихся, ориентированных на здоровый образ жизни	Уметь ориентироваться в разных способах решения задач
18	Гигиена организма	Знать правила гигиены. Научиться поддерживать и укреплять здоровье своего организма, используя правила гигиены	Уметь объяснять значение изученного
19	Правила гигиены (для девочек)		
20	Правила гигиены (для мальчиков)		
21	Зрение. Слух. Осязание. Обоняние	Знать значение органов чувств, уметь предупреждать нарушения зрения и слуха. Научиться тренировать зрение и слух	Уметь объяснять значение изученного и применять в повседневной жизни
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	Уметь составлять и вести дневник самоконтроля, использовать навыки самоанализа	Получение минимума необходимых каждому человеку знаний и практических навыков его сохранения
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	Знать о вреде самолечения	Осознавать познавательную задачу, самостоятельно находить нужную информацию
29	Зеленая аптека	Знать питательные и целебные свойства растений	
30	Анкета «Здоровье и я»	Учиться оценивать различные показатели своего здоровья	Уметь объяснять значение изученного
31	Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»	Научиться правилам поведения в интеллектуальной игре	Развивать навыки коллективной интеллектуальной деятельности
32	Здоровая планета начинается с меня	Научиться пропагандировать здоровый образ жизни	Уметь определять ценностные и целевые установки, ориентированные на здоровый образ жизни
33	Конкурс рисунков «Я - за здоровый образ жизни»		Научиться представлять информацию в форме иллюстраций
34	Я выбираю здоровье!	Умение разрабатывать индивидуальные программы здорового образа жизни	Уметь синтезировать полученную информацию

Литература

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>.