
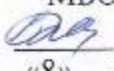


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА
Руководитель МО
 Овчарова Т. В.
Протокол № 5
от «5» июня 2015 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
МБОУ СОШ г. Бирюча
 Хмелькова Л. П.
«8» июня 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ г. Бирюча
 Потетюрин Е. А..
Приказ № 310
от «1» сентября 2015 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «31» августа 2015 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по интеллектуально - познавательному направлению
«Формирование культуры здоровья»
Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 10 - 12 лет**

Бирюч, 2015г

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети 10-12 лет наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Рабочая программа базового уровня составлена на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 г. №1897;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Учебного плана МБОУ «СОШ г. Бирюча» на 2015-2016 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 134 от 30.08.2015г;
6. Образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ г. Бирюча», утверждена приказом директора школы №81 от 20.03.2015г
7. Методическое пособие «Формирование культуры здоровья» Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов, серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 году.

Цели:

- сформировать интерес к различным видам спортивных занятий
- сформировать готовности соблюдать режим питания
- сформировать готовности соблюдать режим дня
- Расширить знания о средствах гигиены

Задачи:

- Развитие интереса к различным видам спортивных занятий;
- Расширение знаний о видах спортивных занятий;
- Развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности;
- Формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания;
- Развитие интереса к приготовлению пищи, участию в бытовой жизни семьи;
- Формирование готовности соблюдать режим питания;
- Развитие представления об основных компонентах режима дня;
- Развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;
- Формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени;
- Расширение знаний о средствах гигиены, формирование у подростков умения правильно выбирать подходящие средства гигиены;
- Развитие гигиенических навыков, связанных с уходом за собственным телом

Общая характеристика курса

Программа «Формирование культуры здоровья» включает в себя четыре модуля

1. Модуль «Физическая активность»
2. Модуль «Питание»
3. Модуль «Режим дня»
4. Модуль «Гигиена»

УМК «Формирование культуры здоровья» предназначается для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

В Программе используются разнообразные формы проведения занятий:

- проектная деятельность (исследовательская и творческая),
- дискуссионные формы,
- игры,
- мини- лекции

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

В соответствие с базисным учебным планом курса внеурочной деятельности на уровне основного общего образования на изучение « Формирование культуры здоровья» в 6 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Планируемые результаты:

Личностными результатами обучающихся;

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В итоге освоения программы обучающиеся получают возможность ознакомиться:

- с основными компонентами режима дня;
- с планированием своей деятельности в течение дня;
- со временем, как о ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
- с важностью завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания;
- с различными видами спортивных занятий и различными видами подвижных игр;
- развитие интереса к приготовлению пищи, участию в бытовой жизни семьи;
- о средствах гигиены, формированием у подростков умения правильно выбирать подходящие средства гигиены;
- с развитием гигиенических навыков, связанных с уходом за собственным телом.
- о пользе и значении различных продуктов питания;
- о важности регулярного ухода за зубами.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ» -24 часа

1. Спортивный квест- (8 часов)

Биоритмы в жизни человека. Организация учебного и физического труда. Опорно-двигательная система. Физические упражнения и их роль на формирование осанки. Образ жизни и заболевания сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердца. «Богатырская силушка»

2. Творческий проект «Игротека» -(8 часов)

Виды физических упражнений. Подвижные игры «Защита укрепления». Подвижные игры «Стрелки».

3. Исследовательский проект «Движение и здоровье» - (8 часов)

Осанка – это красиво. Исследование: Отличие физических упражнений от обыденных. Исследование: Зачем нужна зарядка по утрам? Подведение итогов.

МОДУЛЬ «ПИТАНИЕ» - 26 часов

1. Творческий проект «Классный завтрак»- (4 часа)

Самостоятельное приготовление завтрака. Профилактика ожирения. Различные системы питания: вегетарианство, голодание и другие.

2. Кулинарная эстафета- (6 часов)

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Питание как причина заболеваний. Диеты. Посты. Рациональное питание. Авитаминозы. Сокотерапия. Фитотерапия.

3. Исследование. Почему нужен завтрак - (6 часов)

Роль регулярного питания для сохранения здоровья. Исследование. Энергия пищи. Продукты разные нужны, блюда разные важны.

4. Игра «Кулинарные посиделки» - (11 часов)

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Здоровая пища для всей семьи. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Составляем формулу правильного питания.

МОДУЛЬ «РЕЖИМ ДНЯ» - 8 часов

1. Творческое задание «Планируем день»- (2 часа)

Здоровье — это здорово.

2. Игровой проект «Советуем литературному герою»- (2 часа)

Обсуждение распорядков дня литературных героев.

3. Творческое задание «Мой выходной день»- (4 часа)

Утомление и работоспособность. Предупреждение утомления. Практическая работа: режим дня в выходные дни. Влияние активного отдыха и творческого труда на нервную систему.

МОДУЛЬ «ГИГИЕНА»- 8 часов

1. Викторина Гигиены – (2 часа)

Сон и здоровье. Гигиена сна.

2. Исследование «Почему нужно чистить зубы»- (6 часов)

Практическая работа: Визит к стоматологу. Профилактика кариеса. Практическая работа: Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Кислородный коктейль и его польза для здоровья. Валеологический самоанализ. Как ты заботишься о своей коже?

Тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | | Тип урока/ форма проведения | Планируемые результаты | Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся | Дата проведения | |
|--|--|--------------|----------|--------------------------------|--|---|-----------------|------|
| | | теория | практика | | | | план | факт |
| Модуль «Режим дня». Творческое задание «Планируем день» - 2 ч | | | | | | | | |
| 1 | Здоровье — это здорово | 1 | | Мини-лекция | — развитие представления об основных компонентах режима дня; — развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня; | Фронтальная, индивидуальная | | |
| 2 | Творческое задание «Планируем день» | | 1 | Творческая деятельность | — формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени. | | | |
| Модуль «Питание». «Почему нужен завтрак»- 6 ч | | | | | | | | |
| 3-4 | Роль регулярного питания для сохранения здоровья | 2 | | Мини-лекция, беседа | — формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; | Фронтальная, групповая | | |
| 5-6 | Энергия пищи | | 2 | Исследовательская деятельность | — развитие интереса к приготовлению пищи, участию в бытовой жизни семьи; | | | |
| 7-8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны | 1 | 1 | деятельность | — формирование готовности соблюдать режим питания. | | | |
| Модуль «Физическая активность». «Движение и здоровье» - 8 ч | | | | | | | | |
| 9-10 | Осанка – это красиво. | 1 | 1 | Исследовательская деятельность | — развитие интереса к различным видам спортивных занятий; | Фронтальная, групповая | | |
| 11 | Отличие физических упражнений от обыденных. | | 1 | деятельность | — расширение знаний о различных видах | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|-------------------------|---|-----------------------------|--|--|
| | | | | | подвижных игр; — развитие навыков работы в команде. | | | |
| 12-13 | Зачем нужна зарядка по утрам? | | 2 | | | | | |
| 14-15 | Исследовательский проект «Движение и здоровье» | | 2 | | | | | |
| 16 | Подведение итогов. | 1 | | | | | | |
| Модуль «Питание». «Классный завтрак» - 4 ч | | | | | | | | |
| 17 | Самостоятельное приготовление завтрака | 1 | | Мини-лекция, беседа | — формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; — развитие интереса к приготовлению пищи, участию в бытовой жизни семьи; — формирование готовности соблюдать режим питания. | Фронтальная, индивидуальная | | |
| 18 | «Классный завтрак» | | 1 | Творческая деятельность | | | | |
| 19 | Различные системы питания: вегетарианство, голодание и другие. | 1 | | | | | | |
| 20 | Профилактика ожирения. | 1 | | Мини-лекция | | | | |
| Модуль «Режим дня». «Советуем литературному герою» - 2 ч | | | | | | | | |
| 21-22 | Обсуждение распорядков дня литературных героев | | 2 | Дискуссия, игра | — развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня; — развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности; — развитие интереса к чтению. | Коллективная | | |
| Модуль «Режим дня». «Мой выходной день» - 4 ч | | | | | | | | |
| 23 | Утомление и работоспособность. | 1 | | Исследовательская | — развитие навыков планирования своего дня; — формирование интереса к деятельности, | Фронтальная, индивидуальная | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|----------------|--|--|--|
| | | | | деятельнос ть | связанной с планированием. | ая | | | |
| 24 | Предупреждение утомления. | | 1 | | | | | | |
| 25 | Практическая работа: режим дня в выходные дни | | 1 | | | Индивидуальная | | | |
| 26 | Влияние активного отдыха и творческого труда на нервную систему. | | 1 | | | Фронтальная | | | |
| Модуль «Гигиена». Викторина Гигиен – 2 ч | | | | | | | | | |
| 27 | Сон и здоровье. Гигиена сна. | 1 | | Мини-лекции | — расширение знаний о средствах гигиены, формирование у подростков умения правильно выбирать подходящие средства гигиены; — развитие гигиенических навыков, связанных с уходом за собственным телом. | Коллективная | | | |
| 28 | Викторина Гигиен | | 1 | Викторина | | | | | |
| Модуль «Питание». Кулинарная эстафета- 6 ч | | | | | | | | | |
| 29 | Разговор о правильном питании. | 1 | | Мини-лекции, исследовательская деятельность | — развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания; — развитие кулинарных знаний; — развитие умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками. | Фронтальная | | | |
| 30 | Вкусные и полезные вкусы | | 1 | | | | | | |
| 31 | Питание как причина заболеваний. | 1 | | | | | | | |
| 32 | Диеты. Посты. | 1 | | | | | | | |
| 33 | Рациональное питание. Авитаминозы. | | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|-------------------------------|--|---------------------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| 34 | Сокотерапия. Фитотерапия. | 1 | | | | | | |
| Модуль «Физическая активность». Спортивный квест – 8 ч | | | | | | | | |
| 35 | Биоритмы в жизни человека. | 1 | | Мини-лекции, игры | <ul style="list-style-type: none"> -развитие интереса к различным видам спортивных занятий; -расширение знаний о видах спортивных занятий; - развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. | Фронтальная, групповая | | |
| 36 | Организация учебного и физического труда. | | 1 | | | | | |
| 37 | Опорно-двигательная система. | 1 | | | | | | |
| 38-39 | Физические упражнения и их роль в формировании осанки. | | 2 | | | | | |
| 40 | Образ жизни и заболевания сердечно-сосудистой системы. | 1 | | | | | | |
| 41 | Тренировка сердца. | | 1 | | | | | |
| 42 | Спортивный квест «Богатырская силушка» | 1 | | | | | | |
| Модуль «Физическая активность». «Игротека»- 8 ч | | | | | | | | |
| 43-44 | Виды физических упражнений | 1 | 1 | Творческая деятельность, игры | <ul style="list-style-type: none"> — развитие интереса к различным видам спортивных занятий; — расширение знаний о различных видах подвижных игр; — развитие навыков работы в команде. | Групповая, индивидуальная | | |
| 45-46 | Подвижные игры «Защита укрепления» | | 2 | | | | | |
| 47 | Подвижные игры | | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|------------------------|--|--|
| | «Стрелки» | | | | | | | |
| 48 | Игры-сцеплялки | | 1 | | | | | |
| 49 | Игры, ориентированные на личную победу участников | | 1 | | | | | |
| 50 | Игры, ориентированные на командную победу участников | | 1 | | | | | |
| Модуль «Гигиена». «Почему нужно чистить зубы» -6 ч | | | | | | | | |
| 51 | Профилактика кариеса. | 1 | | Исследовательская деятельность, мини-лекции | <ul style="list-style-type: none"> — развитие представления о важности регулярного ухода за зубами; — формирование представления о факторах, способных вызывать заболевания зубов, способах профилактики; — развитие гигиенических привычек. | Фронтальная, групповая | | |
| 52 | Практическая работа: визит к стоматологу. | | 1 | | | | | |
| 53-54 | Практическая работа: дыхательная гимнастика по Стрельниковой. | | 2 | | | | | |
| 55 | Кислородный коктейль и его польза для здоровья. | 1 | | | | | | |
| 56 | Валеологический самоанализ. Как ты заботаешься о своей коже? | 1 | | | | | | |
| Модуль «Гигиена». «Кулинарные посиделки» - 11 ч | | | | | | | | |
| 57-58 | Как питались в стародавние времена | 1 | 1 | Мини-лекции, игра | <ul style="list-style-type: none"> - расширить представление подростков о различных продуктах и блюдах, правильном рационе питания; — способствовать развитию семейной сплочённости, семейной кулинарной традиции. | фронтальная | | |
| 59-60 | Питание нашего Времени | 1 | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|---------------------------|--|--|
| 61 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | | 1 | | | групповая | | |
| 62 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | | | | групповая | | |
| 63-64 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | | 2 | | | фронтальная | | |
| 65-66 | Составляем формулу правильного питания | 1 | 1 | | | Индивидуальная, групповая | | |
| 67 | «Кулинарные посиделки» | | 1 | | | | | |
| 68 | Подведение итогов | 1 | | | | | | |

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 2012. - 191 с.
2. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2013. – 128 с.
3. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982.
4. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека А.Я. Иванюшкин Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.
5. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2012. – 194 с.
6. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2013. - 139 с
7. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни Ю.П. Лисицын. – М: 2012. –231 с
8. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: РЕТРОС, 2012 - 128 с.
9. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2013. - 190, [1] с. - (Здоровьесберегающая педагогика).
10. Чикин, С.Я. Что такое здоровье? С.Я. Чикин, Г.И. Царегородцев – М.: Знание, 1912. – 96 с.

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2012.-№5.-с.54.
2. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2013
3. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2011.
4. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. – М.: Просвещение, 2013.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2014.