**с. Головатовка, Азовского района**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовской СОШ

Приказ от №

Подпись руководителя Е.В. Гайденко

Печать

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

по курсу **«Моё здоровье»**

**(указать учебный предмет, курс)**

Уровень общего образования (класс)

**Основное общее образование, 5 класс**

**(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)**

Количество часов- **34**

Учитель - **Гринченко Ольга Николаевна**

**(ФИО)**

Срок реализации программы- 2020-2021 учебный год

Программа разработана на основе

**Программа составлена в соответствии с требованиями \_\_\_\_\_ФГОС\_\_\_\_\_ основного общего образования\_\_\_\_\_**

**(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)**

**с.Головатовка**

**2020 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Моё здоровье» разработана на основе ФГОС ООО, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Головатовской средней общеобразовательной школы Азовского района с учётом модифицированной программы на основе осмысления опыта работы с обучающимися по биологии.

Здоровье – главное богатство человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.

Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе, поэтому во многом наше здоровье зависит от нас самих – от правильного питания, занятия спортом, закаливания и т. д.

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Проект программы разработан для дополнительного образования детей и подростков в системе современного образования.

Программа  актуальна и направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления учащегося о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

**Цель:**

1.развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2.Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

**Задачи:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора учащимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

9. Сформировать представление об основных компонентах культуры, здоровья и здорового образа жизни

**Место в учебном плане**

Курс введен в часть учебной программы, формируемой ОО, в рамках спортивно – оздоровительного направления.

Объем учебного времени, отводимого на изучение курса «Моё здоровье» в 5 классе, – 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

**Общая характеристика предмета**

Программа направлена на формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников.

Особенностями программы курса являются:

• направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастнополовыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, стадион)

• содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы

При проведении занятий по курсу на первое место выйдут следующие формы организации работы: групповая, парная, индивидуальная; методы работы: частично-поисковые, исследовательские, тренинги.

Программа имеет несколько разделов.

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе защиты практико- исследовательских работ и опросов.

Формы проведения занятий

- беседы, лекции;

- практические занятия с элементами игр;

- поиск информации в интернете.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;

- теоретическая;

- практическая.

**Методы работы**

Выбор методов обусловлен содержанием воспитания и обучения, возрастными особенностями обучающихся, особенностями взаимодействия педагога и школьников:

- групповая работа;

- беседы, викторины;

- коллективные творческие дела;

- поездки, походы;

- анкетирование.

**Формы проведения занятий**

Учебное занятие, индивидуальная и коллективная работа, экскурсия, дискуссии, игровые упражнения.

**Планируемые результаты**

 Реализация программы ориентирована на достижение у обучающихся и формирование личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепление здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Метапредметными результатами**  изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий.

**Личностные:**

**у ученика будут сформированы:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

-овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

-готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные

- ценностно-смысловые установки обучающихся, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Ученик получит возможность для формирования** способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Регулятивные:**

**ученик научится:**

– научиться выделять существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);

– научиться приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;

– научиться классифицировать вещества по их пищевой и энергетической ценности

**Ученик получит возможность для формирования** умения адекватно оценивать свои знания.

**Познавательные:**

**ученик научится:**

– научиться выделять существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);

– научиться приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;

– научиться классифицировать вещества по их пищевой и энергетической ценности;

– научиться объяснять роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности.

**Ученик получит возможность для формирования** умения осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной и справочной литературы, сети Интернет.

**Коммуникативные:**

**ученик научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

\_ формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**Ученик получит возможность для формирования** умений высказываться и обосновывать свою точку зрения.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

1.Наблюдение

2.Тестирование

3.Беседа

**Содержание изучаемого курса.**

**Введение. 3ч.**

Тема 1. Валеология - наука о здоровье.

Тема 2. Человек – часть Вселенной.

Тема 3. Страна чувств и эмоций.

**Я и моя семья.1 ч.**

Тема 4. Я и моя семья.

**Мой организм. 7 ч .**

Тема 5. Я и мой организм.

Тема 6.Я изучаю себя.

Тема 7. Мои физические возможности.

Тема 8. Дышите на здоровье. Правила дыхания.

Тема 9. Секреты здоровья в поговорках.

Тема 10. Хилый в шубу- здоровый на мороз.

Тема 11. Секреты закаливания.

**Оказание первой помощи. 3 ч.**

Тема 12.Профилактика травматизма.

Тема 13. Причины травматизма.

Тема 14. Оказание первой доврачебной помощи.

**Физические упражнения - залог здоровья. 8 ч.**

Тема 15 - 16. Нарушение осанки.

Тема 17. Точечный массаж.

Тема 18.Роль массажа в здоровье человека.

Тема 19. Помоги себе сам. Психофизическая тренировка.

Тема 20. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Тема 21 - 22.Физические упражнения в жизни школьника.

**Питание школьника. 11ч.**

Тема 23. Питание школьника.

Тема 24. Кто сколько жуёт – тот столько живёт.

Тема 25.Правильное и рациональное питание.

Тема 26. Правила питания.

Тема 27-28.Страна « Витаминия».

Тема 29-30. Разнообразие пищевых продуктов.

Тема 31. Правильное питание – это рациональное питание.

Тема 32-33. Азбука здоровья.

Тема 34. Подведение итогов за год.

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Валеология - наука о здоровье. | 1 | 03.09 |
| 2 | Человек – часть Вселенной. | 1 | 10.09 |
| 3 | Страна чувств и эмоций. | 1 | 17.09 |
| 4 | Я и моя семья. | 1 | 24.09 |
| 5 | Я и мой организм. | 1 | 01.10 |
| 6 | Я изучаю себя. | 1 | 08.10 |
| 7 | Мои физические возможности. | 1 | 15.10 |
| 8 | Дышите на здоровье. Правила дыхания. | 1 | 22.10 |
| 9 | Секреты здоровья в поговорках. | 1 | 12.11 |
| 10 | Хилый в шубу – здоровый на мороз. | 1 | 19.11 |
| 11 | Секреты закаливания. | 1 | 26.11 |
| 12 | Профилактика травматизма. | 1 | 03.12 |
| 13 | Причины травматизма. | 1 | 10.12 |
| 14 | Оказание первой доврачебной помощи. | 1 | 17.12 |
| 15 | Нарушение осанки. | 1 | 24.12 |
| 16 | Нарушение осанки. | 1 | 14.01 |
| 17 | Точечный массаж. | 1 | 21.01 |
| 18 | Роль массажа в здоровье человека | 1 | 28.01 |
| 19 | Помоги себе сам. Психофизическая тренировка. | 1 | 04.02 |
| 20 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке ! | 1 | 11.02 |
| 21 | Физические упражнения в жизни школьника. | 1 | 18.02 |
| 22 | Физические упражнения в жизни школьника | 1 | 25.02 |
| 23 | Питание школьника. | 1 | 04.03 |
| 24 | Кто сколько жует – тот столько живет. | 1 | 11.03 |
| 25 | Правильное и рациональное питание. | 1 | 18.03 |
| 26 | Правила питания. | 1 | 01.04 |
| 27 | Страна « Витаминия». | 1 | 08.04 |
| 28 | Страна « Витаминия ». | 1 | 15.04. |
| 29 | Разнообразие пищевых продуктов. | 1 | 22.04 |
| 30 | Разнообразие пищевых продуктов | 1 | 29.04 |
| 31 | Правильное питание- это рациональное питание? | 1 | 06.05 |
| 32 | Азбука здоровья. | 1 | 13.05 |
| 33 | Азбука здоровья. | 1 | 20.05 |
| 34 | Подведение итогов за год. | 1 | 27.05 |

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО Протокол заседания Заместитель директора по ВР

методического объединения учителей

гуманитарно – эстетического цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковган

МБОУ Головатовской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Леонова С.В.