**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

**общекультурного направления**

**"Здоровый образ жизни школьника»**

**5 класса**

Количество часов 68

учитель

Программа составлена на основе:

ФГОС ООО

ООП ООО МАОУ СШ №144

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровый образ жизни школьника» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
1. ***Обучение:***
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Результаты освоения курса**

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению является формирование следующих умений:

* Умение оценивать чужие поступки
* Умение самостоятельно определять общие для всех людей правила поведения
* Умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки
* Умение дать оценку поступкам с позиции известных и общепринятых правил
* Готовность понимать, что невозможно разделить людей на «хороших» и «плохих»
* Умение выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях
* Умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки
* Умение дать оценку поступкам с позиции известных и общепринятых правил
* Умение оценивать поступки с позиции нравственных ценностей
* Умение объяснять оценку поступка с позиции нравственных ценностей
* Умение определять важные для себя и окружающих правила поведения
* Умение выбирать поведение, соответствующее общепринятым правилам
* Умение отделять оценку поступка от оценки самого человека
* Умение определять поступок как неоднозначный

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:***

* *Определять и формулировать* цель деятельности
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учить *высказывать* своё 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 класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. 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 уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
* 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, рисунков, схематических рисунков).

 Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Первостепенным результатом** реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Содержание курса**

**Наше здоровье.** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье.** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения.** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Злой волшебник – табак.** Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными.** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам.** Волевое поведение.

**Злой волшебник –** вредные привычки

**Мы – одна семья.** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

**Формы занятий**

Игра

Дискуссия

Викторина

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата план** | **Дата факт** |
|  | Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс | **10** |  |  |
|  | Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать Принимаю решение. | **10** |  |  |
|  | Что мы знаем о курении. Зависимость Умей сказать НЕТ | **10** |  |  |
|  | **Почему некоторые привычки называются вредными.** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. | **10** |  |  |
|  | **Помоги себе сам.** Волевое поведение. | **12** |  |  |
|  | **Мы – одна семья.** Мальчишки и девчонки. Моя семья. | **14** |  |  |
|  | **Промежуточная аттестация.** Решение кейс-задач | **2** |  |  |
|  | **итого** | **68** |  |  |

Промежуточная аттестация

**Решение кейсовых задач. Работа в группе.**

***3 этапа:***

* Обсуждение в группе, решение поставленной задачи
* Публичное выступление – представление решенного кейса
* Обсуждение, ответы на вопросы.

Работая над решением кейса, учащийся приобретает знания, умения, навыки в результате активной творческой работы. Он самостоятельно и в сотрудничестве с одноклассниками формулирует цели, находит и собирает различную информацию, анализирует ее, выдвигает гипотезы, ищет варианты решения проблемы, формулирует выводы, обосновывает оптимальное решение ситуации. ***Здоровый образ жизни школьника***

***Кейс задания для учащихся 5го класса***

***Кейс 1.***

***Докажите правильность или ложность данного мнения. Как вы считаете, что значит Правильное питание***

Если бы мы не ели, мы не смогли бы выжить, расти, у нас не было бы энергии, и различные части организма не могли бы нормально функционировать.

Современные ученые определили, какие питательные вещества необходимы нашему организму и полезны для здоровья. Недостаточно только есть. Необходимо, чтобы пища была полезной для нас и вещества, содержащиеся в ней, служили определенным целям.

Протеин находится в молоке, яйцах, сыре, мясе и рыбе. Он необходим для построения клеток. Без протеина организм не может производить новые клетки.

Углеводы содержатся в пище, богатой крахмалом или глюкозой, в таких продуктах, как картофель, мучные изделия, рис и сладости. Они очень важны для нас, так как с их помощью организм сохраняет тепло и получает энергию. Из наиболее ценных пищевых продуктов можно выделить некоторые жиры. Именно жиры являются для нас самым большим источником энергии.

Но организм нуждается не только в протеине, углеводах и жирах. Ему также необходимы минеральные вещества. Таких необходимых минеральных веществ существует 18 разновидностей.

Как вы знаете, некоторые из них, такие, как кальций и фосфор, необходимы для того, чтобы кости и зубы были крепкими и здоровыми. Железо способствует работе клеток. Медь помогает росту клеток и образованию гемоглобина. Йод также необходим организму.

Итак, мы имеем протеин, углеводы, жиры и минеральные вещества, которые необходимы для роста и нормального функционирования организма. И это все? Нет. Ученые установили, что витамины тоже влияют на определенные процессы нашего организма. Витамины чрезвычайно необходимы для обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов. Каждый витамин воздействует на организм по-своему, и каждый из них незаменим. В совокупности витамины способствуют росту и поддерживают в людях бодрость и здоровье.

Кстати, воду тоже можно считать пищей — она всегда необходима человеку. Из всего сказанного можно сделать вывод, что принятие пищи — это не только средство для утоления голода и удовлетворения аппетита. Хорошая, обдуманная диета необходима для вашего здоровья!

**Кейс 2**

Определить, составляющие ЗОЖ, составить схему данной составляющей и правила их соблюдения, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем.

Сергей студент, ему 17 лет, проживает в общежитии. Одевается неопрятно, от него исходит неприятный запах пота. Сергей постоянно берет чужую одежду.

Определить, составляющие ЗОЖ, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем. Составьте для Виктора здоровый рацион питания.

 Виктору 18 лет, его вес составляет 96 кг при росте 170 см, он студент и питается только пирожками, пиццей, пельменями, пьет кока-колу, мотивируя, тем, что это быстрая и вкусная еда.

**Кейс 3**

Отгадать загадку, определить причины не выполнения этого действия подростками и взрослыми.

1. Тому, кто начинает утро с этого действия, надо намного меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад?

Отгадать загадку, предложить методы повышения сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Тренировка организма холодом, что это такое?

Ученик не посещает школу так как часто болеет, из-за этого имеет задолженности по учебным дисциплинам.

**Кейс 4**

Предложить свой выбор и свое отношение к вредным привычкам.

Трое друзей решили провести вечер в доме у Артема. Родители Артема уехали отдыхать за границу, он в семье один. Все они учатся в колледже. Артем и Андрей долго ждали Игоря. Наконец, звонок в дверь и появился Игорь. Он держал пакет, в нем что-то звенело. Наконец, Игорь стал доставать содержимое пакета. «Вот это да!»- вскрикнул Артем. Андрей решительно заявил «…».

Денису 12 лет, он плохо учится, родители его все время ругают. После очередной ссоры с родителями Денис ушел на улицу, где встретил своих знакомых (им тоже по 11-12 лет), которые предложили ему «покурить», чтобы «расслабиться». Денис знает, что это может вызвать привыкание, он может заболеть. Как ему поступить.

***Критерии оценивания***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| показатель | сформировано | Частично сформировано | Не сформировано |
| Умение оценивать чужие поступки, определять общие для всех людей правила поведения |  |  |  |
| Умение дать оценку поступкам с позиции известных и общепринятых правил  |  |  |  |
| Умеет определять и формулировать цель деятельности, проговаривать последовательность действий. |  |  |  |
| Делает предварительный отбор источников информации |  |  |  |
| Преобразовывает информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей  |  |  |  |
| Находит и формулирует решение задачи с помощью простейших моделей |  |  |  |
| Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста |  |  |  |
| умеет сознательно организовывать свою познавательную деятельность |  |  |  |
| способен анализировать ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения; |  |  |  |
| Взаимодействует с членами группы, высказывает свое мнение, признает мнение других. |  |  |  |
| Владеет речевыми средствами для отображения своих мыслей, чувств, выстраивает монологическую речь в соответствии с языковыми нормами, участвует в диалоге |  |  |  |

**Зачет**

Высокий уровень 100-90% сформировано

Повышенный уровень – 90-80%

Средний уровень – 70-50%

Незачет: менее 50% сформировано