Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Вешкаймская СОШ №2 имени Б.П.Зиновьева

|  |
| --- |
| **Рабочая программа внеурочной деятельности**  Наименование внеурочной деятельности: « Культура здоровья»  Название программы: Программа « Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений  Авторы :О.Ф.Жуков, М.И. Лукьянова.Ульяновский государственный университет, 2012  Срок реализации программы, учебный год : 2015-2016  Количество часов по учебному плану :всего 34 часа, в неделю 1 час  Направление развития личности : спортивно-оздоровительное  Вид внеурочной деятельности: кружок  Возраст школьников : 9-10 лет  Разработчик программы, должность : учитель начальных классов Ломакина Т.В. |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №  373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785 (с изменениями приказы от 26.11.10 №1241, от 22.09.11 №2357, от 18.12.12 № 1060, от 29.12.14 №1643);
* Образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Вешкаймской средней общеобразовательной школы №2 имени Б.П.Зиновьева, утверждённая решением педагогического совета (протокол от 28 августа 2015 года №1), приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Вешкаймской средней общеобразовательной школы №2 имени Б.П.Зиновьева от 28.08.2015 №248;
* Образовательная программа «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учрежденийО.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова – Ульяновск: УлГУ2011;
* СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г.№189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.) Дата введения: 20 июня 2003 г.
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 №2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676
* - Письмо Министерства образования Ульяновской области от 11.08.2011 № 2702-р Рекомендации о введении курса «Культура здоровья».

Показатели здоровья детей и подростков в России вызывает серьезную озабоченность медицинских, педагогических работников и общественности. Современная наука доказывает, что проблемы здоровья и оздоровления населения выходят за границы здравоохранения. Получены новые научные материалы о негативных тенденциях, связанных со здоровьем подрастающего поколения, особенностями современной системы образования, которая, во-первых, не побуждает и не учит конструировать собственное здоровье, во-вторых, противоречит естественным потребностям и является патогенным фактором в жизнедеятельности личности. Поэтому долю ответственности за ситуацию, сложившуюся со здоровьем молодежи, берет на себя система образования.

Рабочая программа адресована 3 классу МБОУ Вешкаймская СОШ №2 имени Б.П.Зиновьеваи составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений Ульяновской области и рекомендована Министерством образования Ульяновской области в 2011 году.

Срок реализации программы - 2015-2016учебный год

1. **Общая характеристика учебного курса «Культура здоровья»**

## Цель программы «Обучение культуре здоровья»:

Сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

## Задачи, обеспечивающие достижение цели:

- формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;

- обучение ребенка самопознанию;

- обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;

-обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;

- обучение здоровому питанию;

- профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ);

- формирование физической культуры личности;

- обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.

**Программа состоит из семи разделов:**

Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; формирование физической культуры личности; профилактика ПАВ-зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:**  дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала**.**

**Принципы реализации программы:**

При реализации программы, используются следующие принципы: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходятся риски, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

**Оценка достижений учащихся** может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель.

1. **Описание места курса «Культура здоровья» в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год (1 час в неделю). Программа будет реализовываться через систему внеклассной работы в рамках внеурочной деятельности в 4 классе. Реализация программы позволит сформировать у учащихся такие результаты освоения, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

1. **Описание ценностных ориентиров содержания курса «Культура здоровья»**

Содержание внеурочной деятельности направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний деятельность по сохранению здоровья может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях.

1. **Личностные, метапредметные результаты освоения учебного курса «Культура здоровья»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.***      ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на внеурочной деятельности
* 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 источниках информации, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы в дополнительной литературе, 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

***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).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём 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 всем его проявлении.

1. **Содержание учебного курса «Культура здоровья»**

Распределение количества часов по разделам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел учебного курса | Количество часов | |
| По авторской программе | По рабочей программе |
| 1. | Здоровье, здоровый образ жизни | 6 | 6 |
| 2. | Обучение самопознанию | 6 | 6 |
| 3. | Межличностное общение | 6 | 6 |
| 4. | Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев | 8 | 8 |
| 5. | Формирование физической культуры личности |  |  |
| 6. | Профилактика ПАВ - зависимостей |  | 4 |
| 7. | Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание | 4 | 4 |
|  | Итого: | 30 | 34 |

***7. Календарно – тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***занятия*** | ***Разделы программы, темы*** | ***Количество часов*** | ***Краткое содержание занятий*** | | ***Формы работы*** | ***Дата проведения.*** | |
| ***Планируемая*** | ***Фактическая*** |
| 1 | ***Здоровье, здоровый образ жизни - 6часов*** | | | | |  | |
| 1.1 | Понятия «здоровье», здоровый образ жизни.  Семья и здоровье | 1 | | Что такое здоровье, семья и здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека в семье. Способы сохранения и укрепления здоровья в семье. Значение здоровой семьи для общества и личного благополучия. Семейный отдых. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 1.2  1.3  1 1.4 | Здоровое питание  Обработка пищевых продуктов перед употреблением.  Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой. | 3 | | Сбалансированное питание.  Способы обработки продуктов перед употреблением продуктов питания.  Условия и сроки хранения продуктов питания.Санитарно – гигиенические правила ухода за посудой.  Питание в особых условиях | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 1.5 | Двигательный режим  Значение движения для органов и систем организма. | 1 | | Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма.Индивидуальнаянорма физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 1.6 | Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний  Гигиена труда и отдыха | 1 | | Основные гигиенические правила (опрятно одежда, гигиенические процедуры, предметы своего ежедневного обихода, гигиенические средства ухода за телом полостью рта). | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 2. | ***Обучение самопознанию -6 часов*** | | | | | | |
| 2.1  2.2  2.3 | Осознание и признание себя  Уважение к себе.  Ответственность за выражение эмоций | 3 | | Самоуважение и самооценка. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 2.4  2.5  2.6 | Самопознание через ощущение, чувство, образ  Чувства, эмоции, настроение, ощущения.  Способы проявления эмоций и выражения чувств. | 3 | | Биологические основы поведения. Эмоции, типы эмоций, выражение чувств.  Способы проявления эмоций и выражения чувств. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 3. | ***Правила межличностного общения - 6 часов*** | | | | | | |
| 3.1  3.2 | Семейные связи.  Правила семейного общения. | 2 | | Семейные связи. Правила семейного общения. Семейные традиции. Родословная. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 3.3  3.4 | Права ребенка в семье | 2 | | Права ребенка в семье. Конвенция, конституция  Конфликты в семье. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 3.5  3.6 | Правила групповой деятельности. | 2 | | Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 4. | ***Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев -8 часов*** | | | | | | |
| 4.1  4.2  4.3  4.4 | Поведение на пожаре,  вызов экстренной помощи, | 4 | | Основные причины, факторы возникновения пожаров. Правила поведения при возникновении пожара дома ,в школе. Вызов экстренной помощи. Телефон службы спасения. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 4.5  4.6  4.7  4.8 | Стихийные бедствия и катастрофы. | 4 | | Стихийные бедствия и катастрофы. Факторы возникновения. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения в природной среде | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 5. | ***Профилактика ПАВ – зависимостей – 4 часа*** | | | | | | |
| 5.1  5 5.2 | - аспекты курения  Вредные привычки.  Что находится в сигарете | 2 | | Вредные привычки. Почему и как люди начинают курить? Что находится в сигарете? | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 5 5.3  5.4 | Влияние курения на организм человека  Как отказаться от курения | 2 | | Почему люди продолжают курить?Влияние курения на организм человека  Как отказаться от курения. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 6. | ***Обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание – 4 часа*** | | | | | | |
| 6.1  6.2 | Изменения при переходе от детства к зрелости | 2 | | Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека, полоролевые различиях между мужчинами и женщинами. | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 6.3 | Базовая информация об основах репродукции. | 1 | |  | Беседа, индивидуальная,  Фронтальный опрос |  |  |
| 6 | ***Итоговое занятие*** | 1 | | Подведение итогов года |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |

**7.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Жуков О.Ф. Образовательная программа «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов / О.Ф. Жуков, М.И. Лукьянова. – Ульяновск: УлГУ, 2011.

2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.

3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.

5. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое

пособие.- Ульяновск, 2004.

6. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm.

7.Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

8. Классная доска.

9. Компьютер.

10. Мультимедийное оборудование.