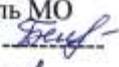
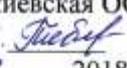


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новокиевская основная общеобразовательная школа

«Согласовано»  
Руководитель МО  
Белая Г.Н.   
Протокол № 1  
От «30» 08 2018г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МКОУ «Новокиевская ООШ»  
Тебенькова Л.Г.   
«30» 08 2018

«Утверждаю»  
Директор МКОУ  
«Новокиевская ООШ»  
Морозова Л.Г.   
от «30» 08 2018г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**  
**«Секреты вашего здоровья»**  
(социальное направление)

**5-8 классы**

Составила:  
учитель Рогожина Е.В.

п. Новокиевск  
2018г.

Рабочая программа курса «Секреты вашего здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа составлена для детей разновозрастной группы (5-8 классы), срок реализации программы 1 год.

**Цели** курса «Секреты вашего здоровья»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

**Формирование:**

- представлений о:  
факторах, оказывающих влияние 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;

**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.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

### **Личностные**

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные**

#### ***Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

#### ***2. Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- 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.

### Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Основные формы проведения занятий: беседа, беседа с элементами дискуссии, практическое занятие, беседа-тестирование.

### 3. Тематическое планирование курса

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Теория | Практика |
|-------|----------------------------|------------------|--------|----------|
| 1     | Здоровое питание           | 5                | 4      | 1        |
| 2     | Здоровый образ жизни       | 8                | 6      | 2        |
| 3     | Нравственное здоровье      | 4                | 3      | 1        |
|       | Итого                      | 17               | 13     | 4        |