Рабочая программа по внеурочной деятельности «Твое здоровье»

|  |
| --- |
| 1. **Пояснительная записка**
 |
|  Цели и задачи программы | Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Твое здоровье» для 6–х классов разработана на основе следующих документов: * Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от «17» декабря 2010 г. № 1897, от 29.12.2014 № 1644), с изменениями от 29.12.14 № 1644);
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрено федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15
* Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СОШ № 13.
* При составлении рабочей программы использована авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011)

**Цель** **программы**: формирование и закрепление навыка правильной осанки, а так же пополнение знаний о здоровье и здоровом образе жизни.**Задачи:**-формирование у школьников позицию признания ценности здоровья (физического и духовного), чувства ответственности за его сохранение и укрепление;-развитие у школьников навыков самосовершенствования;-расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;-всестороннее гармоническое развитие тела;-обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;-воспитание волевых качеств;-совершенствование функциональных возможностей организма. |
| Адресат | Программа «Твое здоровье» адресована обучающимся 6-х классов МОУ СОШ № 13 н.п. Высокий области. |
| 1. **Общая характеристика учебного предмета, курса**
 |
|  Ухудшение здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений. Конверсионное проникновение элементов спортивной культуры в культуру физическую создаёт объективные условия для интенсификации психофизической подготовки детей и подростков. При этом особый методологический смысл имеет установка на формирование физического образования как комплекса актуализированных ценностей физической культуры, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям совершенствования школьников в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности. Программа представляет систему физкультурно - оздоровительной деятельности, которая предусматривает возможность проведения занятий в физкультурном для практических занятий, и в кабинете для теоретических. В программе сделан акцент на разностороннее физическое развитие обучающихся, повышение уровня их физической подготовленности и уровня знаний о здоровом образе жизни, а так же выполнение нормативов, ликвидацию пробелов в знании учебного материала. |
| 1. **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**
 |
| На изучение курса «Твое здоровье» в плане внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению отводится 1,5 часа в неделю - 51 час (34 недели). |
| 1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**
 |
| **Ценностные ориентиры среднего образования** конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражает следующие целевые установки системы среднего общего образования: • ***формирование основ гражданской идентичности личности*** на базе:– чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;• ***формирование психологических условий развития общения, сотрудничества*** на основе:– доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;– уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;• ***развитие умения учиться*** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:– развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;• ***развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности*** как условия её самоактуализации:– развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;– формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;– формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей.  |
| 1. **Личностные и метапредметные результаты освоения программы**
 |
| **Личностные учебные универсальные действия****Личностные универсальные учебные действия**В рамках когнитивного компонента будут сформированы:•  знание основных принципов и правил отношения к физической культуре; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.В рамках **деятельностного (поведенческого) компонента** будут сформированы:• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;• готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;Выпускник получит возможность для формирования:• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;**Регулятивные универсальные учебные действия**Выпускник научится:• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;• самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;• планировать пути достижения целей;• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;Выпускник получит возможность научиться:•  ставить новые учебные цели и задачи;• при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;•  оценивать свои возможности достиженияцели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;• основам саморегуляции эмоциональных состояний;• прилагать волевые усилия и преодолевать трудностии препятствия на пути достижения целей.**Коммуникативные универсальные учебные действия**Выпускник научится:• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;• устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;Выпускник получит возможность научиться:• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;• осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;• устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;• в совместной деятельности чётко формулироватьцели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.**Познавательные универсальные учебные действия**Выпускник научится:• основам реализации проектной деятельности;• проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;• осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;• давать определение понятиям;• устанавливать причинно-следственные связи;• осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;• обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию;• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;Выпускник получит возможность научиться:• самостоятельно проводить исследование на основеприменения методов наблюдения и эксперимента;• выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;• организовывать исследование с целью проверки гипотез;• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии)и выводы на основе аргументации.**Предметные универсальные учебные действия****Предметные:**- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий. |

|  |
| --- |
| **IX. Тематическое планирование** |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **1 блок «Вводное занятие. Знакомство. Что такое здоровье? Валеология – наука о том, как быть здоровым**.**»**.  **2. Второй блок «Организм. Общая характеристика организма человека»** **3 блок «Сердечно-сосудистая система, как ее тренировать.»****4 блок «Обмен веществ. Его роль в жизни человека.»****5 блок «Школьная гигиена осанки.»****6 блок «Глаза. Что такое “ зеркало души”?»****7 блок «Орган слуха. Значение звуков для человека.»****8 блок «Гортань. Трахея. Бронхи. Специальные комплексы упражнений.»****9 блок «Понятие о здоровом образе жизни.»****10 блок «Продукты питания. Пищевые добавки.»** | Валеологический самоанализ – (Практикум “Дневничек здоровичек” или “Паспорт здоровья”) .Организм. Общая характеристика организма человека. Особенности северян (видеозанятие). Мельчайшая структурная единица организма. (Урок- путешествие, полезные привычки). Сердечно-сосудистая система. Как ее тренировать. Практические занятия: «Подсчет пульса». Презентация на тему Тренировка сердечной мышцы. Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой. Алгоритм действий. Практика в спортивном зале.Обмен веществ.  Практикум “Рацион питания”. Затрата энергии при различных видах работ. Определение суточной калорийности питания.Школьная гигиена осанки. Понятие осанка. Оценка правильности осанки. Тесты. Профилактика нарушений осанки. Практические занятия, направленные на укрепление мышц спины.Глаза. Что такое “ зеркало души”? Работа за компьютером и глаза. Упражнения для глаз .Орган слуха. Значение звуков для человека. Практические занятия- разминания ушно раковины.Гортань. Трахея. Бронхи. Лёгкие. Как заботится о своих лёгких? (Составление валеологической программы развития и защиты своих легких с учетом проживания в условиях Крайнего Севера. Комплексы упражнений “Здоровое дыхание”, полезные привычки.Понятие о здоровом образе жизни. Культура здорового образа жизни, Урок-соревнование.Продукты питания. Оценка качества продуктов по информации, указанной на упаковке. Исследовательская работа некоторых продуктов. Пищевые добавки. Результаты и выводы.  | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение.Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.Р: формулировать и удерживать учебную задачу.П:контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.Р: *формулировать и удерживать* учебную задачу.П: *контролировать и оценивать* процесс и результат деятельности.К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – *формулировать* собственное мнение и позицию.Р:Формулировать собственное мнение, аргументировать его, договариваться и приходить к общему решению при совместном обсуждении проблемы; П:*наблюдать* использование существительных общего рода, на основании наблюдений выводить закономерности их употребления; К:*соблюдать* нормы русского литературного языка в образовании падежных форм и форм множественного числа имён существительных и контролировать их соблюдение в речи собеседника; Р:*воспринимать* на слух и понимать информационный текст; П:о*существлять* поиск необходимой информации для выполнения учебного задания с использованием различных источников; К:*оценивать* правильность выполнения действий, осуществлять итоговый контроль по результату выполнения задания; Р:*Составлять* устно небольшое монологическое высказывание с помощью заданных языковых средств; П:осуществлять *самостоятельный поиск* необходимой информации в различных источниках; К:*самостоятельно планировать* действия по выполнению учебного проекта; Р:*оценивать* правильность выполнения действий, осуществлять итоговый контроль по результату выполнения задания; П:*осуществлять* учебное сотрудничество и взаимодействие, уметь договариваться, К:*распределять* роли в игровой деятельности;  |

|  |
| --- |
| **VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Оборудование | Спортивный зал.Кабинет для теоретических уроков.Гимнастические скамейки.Степ- платформы.Большие резиновые мячи.Гимнастические маты.Спортивный инвентарь ( гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи).Классная магнитная доска  |
|  | Компьютер. Проектор,доска мультимедийная, ноутбук, колонки. |
| 3. Методическое обеспечение | «Если хочешь быть здоров». – СПб .: Питер, 2011.Журналы «Физическая культура и спорт».Журналы «Физическая культура в школе». 1998-1999.Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание.Поурочные разработки по физкультуре: 6 класс. – М.: ВАКО, 2010.Физическое воспитание (Н.И. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко).Обухова Л. А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или  135 уроков здоровья 5-6 класс. – М.: ВАКО, 2004. – 240с. – (Мастерская учителя) |
| 4. Интернет-источники | [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) (Российское образование. Федеральный портал)  |
| [http://www.ug.ru](http://www.ug.ru/) (Учительская газета)  |
| [http://www.lessons.irk.ru](http://www.lessons.irk.ru/) (Нестандартные уроки)  |
| [http://www.intergu.ru](http://www.intergu.ru/) (Интернет-государство учителей)  |
| http://www.proШколу.ru |

 |