



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2020 №

УТВЕРЖДЕНО

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ №90 от 01.09.2020

А.А.Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

внеурочного учебного курса

«Здоровый образ жизни»

для обучающихся 5 класса

на 2020 - 2021 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:
Богданова И.В.

Санкт-Петербург
2020

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа программы

Курс внеурочной деятельности на 2020-2021 учебный год разработан для параллели учащихся 5-х классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682;

- Материалы по предметная линия учебников «Биология. Введение в общую биологию». Авторы В.В. Пасечник, А.А. Каменский, Е.А. Криксунов, Г.Г. Швецов – М.: Дрофа, 2016;

- 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;

- Инструктивно-методическое письмо КО от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;

- Устав ГБОУ школы №544;

- План внеурочной деятельности на 2020-2021 учебный год основного общего образования (ФГОС) для 5-9 классов ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: социальная.

1.2 Цель учебного курса:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Программа внеурочной деятельности по данному направлению 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 влияние на здоровье; а) правильное (здоровое) питание и его режим; б) рациональная организация режима дня, учёба и отдых; двигательная активность; в) причины возникновения зависимости от табака, алкоголя, других психоактивных веществ и их пагубное влияние на здоровье; г)

основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния 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;

2. 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.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровый образ жизни» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, история, биология, изобразительное искусство, физическая культура.

Предназначена для обучающихся 5 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста.

Программа внеурочной деятельности по данному направлению предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Занятия проводятся в формах: конференций, творческих работ, круглых столов, игровых соревнований, диспутов, проектной деятельности, викторин, конкурсов.

1. 3. Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Здоровый образ жизни» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

- 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 учащихся.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.

- 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.

Результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, 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 всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье человека;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- основы развития познавательной сферы;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение

порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы проведения занятий: проектная деятельность, конкурсы, викторины, мониторинг, конференция, круглый стол, диспут.

II. Основное содержание учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

III. Основное содержание учебного курса

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	«Я и мир вокруг»	5
2	«Питание и здоровье»	6
3	«Спорт - здоровье»	8
4	«От охраны здоровья к успеху в учебе»	12
5	«Охраняя природу, сохраним себя»	3
	ИТОГО:	34

IV. Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

3. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-7 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с. 9. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

6. Энциклопедия изысканного стиля. 400 лет этикета за столом/ Под ред. Ф. Гленвилль, Х. Янг. – СПб.: Питер, 2009 – 144 с: ил.