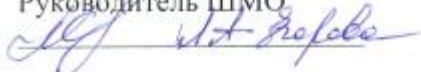


Согласовано на заседании
Школьного методического
объединения

Протокол № 1 от
« 29 » августа 2022 г

Руководитель ШМО



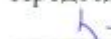
Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от
« 30 » августа 2022 г

Принято на заседании
Совета Лицея

Протокол № 1 от
« 30 » августа 2022 г

Председатель Совета Лицея

 - /И.А.Волков

Утверждено руководителем
образовательной организации

Приказ № 99/ОД от
« 30 » августа 2022 г

Директор МБОУ «ФМЛ»

(Д.А.Кельдышев)



Составлена на основе
Федерального
государственного
образовательного стандарта
основного общего
образования

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровый ребенок-успешный ребенок»
для учащихся 5 классов МБОУ «ФМЛ»**

Составители:

Васильева Наталия Леонидовна

Кузнецова Вероника Владимировна

Пояснительная записка

Программа «Здоровый ребенок – успешный ребенок» направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Разработанная программа курса «Здоровый ребенок – успешный ребенок» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни, поскольку дети 10-12-летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию.

Рабочая программа соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования и учитывает особенности учащихся лицейского класса. Реализация рабочей программы – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Учащиеся лицейских классов отличаются высокой работоспособностью, познавательной активностью, с интересом выполняют задания творческого характера. Программа позволяет осуществлять индивидуальный подход к обучающимся с учетом их возрастных и особенностей полового развития, создает условия для формирования ключевых компетентностей. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ученик» разработана с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей, увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Рабочая программа составлена на основе стандарта по внеурочной деятельности, рабочей тетради «Полезные навыки» для 5 класса Романовой О.Л., рабочей тетради «Книга моих размышлений» Логиновой А.А., Данилюка А.Я.

Цель школьного образования по внеурочной деятельности - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности внеурочной деятельности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс и внеурочная деятельность, направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств внеурочной деятельности в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области внеурочной деятельности в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и внеурочной деятельности, формирование здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области внеурочной деятельности, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования внеурочного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической

оснащенностью внеурочного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **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 внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию), **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 занятиях.

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

- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- 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).

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.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

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.

• умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков.

Тема 2. Вот мы и в школе

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 3. Моё здоровье

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Представление о личной ответственности человека за своё здоровье. Половое воспитание.

Тема 4. Профилактика вредных привычек

Средства массовой информации о психоактивных веществах.

Тема 5. Соблюдай безопасность

Правила безопасного поведения детей на улице, железной дороге, на воде.

Тема 6. Давление, влияние, ситуации...

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома. Скажи «нет» рискованным поступкам. Разобрать понятия: доверие, убеждение и отказ.

Тема 7. Забота о здоровье

Отказ от вредных привычек. Соотношение трудовой деятельности и отдыха. Положительные эмоции. Рациональное питание.

Тема 8. Чтоб забыть про докторов

Вакцинация. Закаливание организма.

Тема 9. Исследование экологической культуры и культуры здоровья учащихся

Понятия физического, умственного и социального здоровья. Осознание личной ответственности за своё здоровье и принятие здорового образа жизни в качестве жизненной ценности.

Тема 10. Здоровье – залог успеха

Подведение итогов. Достижения в интеллектуальной, спортивной и творческой деятельности, формирование портфолио.

Условия реализации программы

Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. Учебный процесс осуществляется в кабинете. Основные формы обучения: занятие, игра, тренинг, тестирование.

Тематическое планирование

№	Тема	Формы проведения
1.	Вводное занятие	Беседа
2.	Вот мы и в школе	Ролевая игра
3.	Моё здоровье. Гигиена тела	Диспут
4.	Профилактика вредных привычек	Тренинг
5.	Соблюдай безопасность	Экскурсия
6.	Давление, влияние, ситуации...	Анализ ситуаций
7.	Забота о здоровье. Развитие мальчика. Развитие девушки	Встреча с врачом
8.	Чтоб забыть про докторов	Презентация
9.	Исследование экологической культуры и культуры здоровья учащихся	Ролевая игра
10.	Здоровье – залог успеха	Творческий проект

Методическое обеспечение программы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, слайды, фотоматериалы и др.);
- дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- журналы, книги, словари.

Материально-техническое обеспечение

- Компьютер
- Экран

Список литературы для учителя

1. Логинова А.А., Данилюк А.Я. «Книга моих размышлений»: рабочая тетрадь для учащихся 5 классов – М.: Просвещение, 2014.
2. Логинова А.А., Данилюк А.Я. «Духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся. Мониторинг результатов»: методическое пособие для 5-7 классов – М.: Просвещение, 2014.
3. Романова О.Л. «Полезные навыки»: рабочая тетрадь для 5 классов – М.: 2001.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
2. Обухов Л.А. Лемякина Н.А. Школа докторов природы или 135 шагов здоровья. М.; ВАКО, 2004
3. Волков Б.С. Как воспитать ребенка, чтоб он стал успешным. ТЦ «СФЕРА»