Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вечерняя сменная общеобразовательная школа №2»

г. Мончегорск Мурманской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Формирование культуры здоровья

Направление Спортивно-оздоровительное

Уровень образования основное общее образование 9 класс

Количество часов 17

Учитель Щербак Антонина Анатольевна

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ВСОШ №2, пособия по реализации внеурочной деятельности: Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс. – М.: Просвещение, 2014. – 64с.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована с заместителем директора МБОУ ВСОШ №2  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Пшеничникова |   |

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Формирование культуры здоровья»**

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

В рамках **личностных УУД** будут сформированы:

**Ценностно-смысловые ориентации личности**, в том числе учащиеся осознают ценность:

* здорового образа жизни;
* положительного отношения к окружающим людям, миру;
* творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального санитарно-гигиенического опыта;
* общества в целом и социальных групп, к которым принадлежат;
* дружеских отношений, командной деятельности.
* важность душевных отношений в семье.

Будут ознакомлены с:

* правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом;
* понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ; обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями.

**Морально-нравственные ориентации личности,** в том числе учащиеся получат опыт:

* переживания нравственных норм из понимания закона;
* разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам;

**Личностное и социальное самоопределение учащегося,** в том числе учащиеся будут способны:

* к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними;
* к выстраивания системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество);
* к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения;

Осознают:

* соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей;
* гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми;

**Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности,** в том числе учащиеся будут способны:

* реализовывать познавательную потребность через работу в группах;
* реализовать проект по интересующей теме (индивидуально или коллективно);
* к реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля.

**Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности,** в том числе у учащихся будут сформированы понятия и правила:

* здорового образа жизни как альтернативной возможности;
* составления режима дня, рациона правильного/здорового питания;
* культуры здорового отдыха;

В рамках **регулятивных УУД** будут сформированы:

 **Умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствие с задачами и целью деятельности;**

**Волевая саморегуляция личности,** в том числе учащиеся будут способны:

* планировать собственную деятельность, ставить цели и задачи;
* достигать цель, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем;
* анализировать собственную деятельность и деятельность группы;
* самостоятельно выполнять задания/проект и своевременной сдаче;
* соблюдать правила гигиены, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха;

В рамках **познавательных УУД** будут сформированы:

**Собственная познавательная активность,** в том числе учащиеся будут способны к реализации индивидуальной проектной деятельности:

**Общие приемы решения учебных задач,** в том числе учащиеся будут ознакомлены и обучены:

* основным правилам и принципами индивидуальной и коллективной работы;
* основным правилам построения предложений в тексте при защите проекта.

В рамках **коммуникативных УУД** будут сформированы навыки свободного группового и межличностного взаимодействия, в том числе учащиеся будут способны к:

* реализации и представлению индивидуального проекта;
* совместной с классом организации тематических мероприятий;
* свободно принимать правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие;
* реализации и представлению группового проекта;
* свободной групповой работе;
* обозначать суть ситуации конфликта и причину возникновения;
* урегулировать конфликт, опирается на стратегии, предложенные учителем.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

 Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

**Формы проведения занятия и виды деятельности:**

игры, беседы, тесты и анкетирование, Круглые столы, экскурсии, Дни здоровья, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, проект.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» 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.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности

**Формы оценки.**

            В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в школе разработана система оценки, ориентированная на выявление и оценку образовательных достижений учащихся с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени основного общего образования.

*Особенностями системы оценки являются:*

* комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
* использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
* оценка успешности освоения содержания отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
* оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
* сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
* использование персонифицированных процедур  итоговой оценки и аттестации обучающихся и не персонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
* уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
* использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
* использование наряду со стандартизированными письменными или устными работами  таких форм и методов оценки, как проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ, самооценка, наблюдения и др.;

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Содержание программы.**

**Организация внеурочной работы** **с учащимися направленной на формирование основ культуры здоровья.**

Программа состоит из модулей «Ценность здоровья», «Режим дня», «Питание», «Социальное здоровье», «Профилактика зависимого поведения» содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье и безопасности.

**тематическое планирование курса**

 **«Формирование культуры здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Ко-во****часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
|  | **Ценность здоровья** |  |  |
| **1** | Вводная беседа «Здоровье - не всё, но всё – ничто без здоровья». Режим дня. | **1** | Знакомство с основным содержанием курса внеурочной деятельности в 9 классе. Групповое, межличностное взаимодействие, анкетирование учащихся по плану мониторинга КЦП «Ойкумена» |
| **2** | Творческое задание «Планируем день» | **1** | Наметить перспективу совершенствования умений и навыков в процессе учебной деятель­ности, распределение режима дня, рациона питания. |
| **3-4** | Исследование «Почему нужен завтрак» | **2** | Определить основные требования к результа­там обучения и критерии успешной работы уча­щихся. Постановка цели и задач исследования, выполнение работы по плану. |
|  | **Режим дня** |  |  |
| **5-6** | «Тайм –менеджмент и здоровье» | **2** | Проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент |
| **7-8** | Исследовательский проект «Движение и здоровье» | **2** | Коллективная творческая деятельность школьников, направленная на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества |
|  | **Питание** |  |  |
| **9-10** | Творческий проект «Классный завтрак».  | **2** |  Формирование основ рационального питания; классифицировать продукты  по их полезности                     |
| **11-12** | Творческий проект «Вкусный обед» | **2** | Расширение представления о роли правильного питания для сохранения здоровья, о полезных свойствах различных блюд, которые входят в состав обеда |
|  | **Социальное здоровье** |  |  |
| **13-14** | Творческое задание «Мой выходной день» | **2** | Составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; |
| **15-16** | Тренинг- проект«Социальное влияние на здоровье» | **2** | Оценивать жизненные ситуаций и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм.  |
| **17-18** | Кулинарная эстафета Тренинг - проект | **2** | Организовать коллективную творческую деятельность школьников, направленную на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества |
| **19-22** | Тренинг- проект«Как мы реагируем на социальное влияние» | **2** | Определятьсферу общественных отноше­ний. регулируемых идеями и ценностями актуальной культуры общества Осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни. |
| **23-24** | Творческий проект «Мода и здоровье | **4** | Формировать мнение о влиянии тех или иных способах изменения внешности на здоровье Сформировать умение определения ситуаций, которые связаны с угрозой здоровью |
|  | **Профилактика зависимого поведения** |  |  |
| **25-26** | Дискуссионный клуб « Здоровье и профессия»  | **2** | Развивать представления о важности выбора профессии с учетом своих способностей и наклонностей, о важности здоровья для достижения успеха в профессии  |
| **27-28** | Игровой проект « Интернет и я» | **2** | Определение собственной степени вовлеченности и использовании Интернета. |
| **29-30** | Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения» | **2** | Формировать важнейшие социальные навыки, способствующие социальной адаптации, а также профилактика вредных привычек. |
| **31-32** |  «Секреты манипуляции. Алкоголь» | **2** | Просмотр фильмов в рамках программы «Здоровая Россия – ОБЩЕЕ ДЕЛО», обсуждение. Определение собственной степени информирования о пагубности воздействия алкоголя, никотина, ПАВ на физическое и психическое здоровье человека. |
| **33-34** |  «Секреты манипуляции. Табак» | **2** |