

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Петровская основная общеобразовательная школа

Утверждена  
приказом директора  
от 30.08.2016 г. № 38-од

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Рабочая программа**

**элективного курса «Цветок здоровья»**

**для 2 – 9 классов**

**Срок реализации программы: 1 год**

## Содержание

1. Планируемые результаты  
.....
2. Содержание учебного предмета  
.....
3. Тематическое планирование  
.....

## Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **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** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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.

- 1) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 2) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 3) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 4) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 5) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 6) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- **Регулятивные УУД:**
  - Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
  - Проговаривать последовательность действий на уроке.

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

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **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

### ***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.

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Минимальный уровень:**

представления об элементарных правилах безопасного поведения в природе и обществе;

знание требований к режиму дня школьника и понимание необходимости его выполнения;

знание основных правил личной гигиены и выполнение их в повседневной жизни;

адекватное взаимодействие с изученными объектами окружающего мира в учебных ситуациях; адекватно поведение в классе, в школе, на улице в условиях реальной или смоделированной учителем ситуации.

#### **Достаточный уровень:**

органов чувств;

знание некоторых правил безопасного поведения в природе и обществе с учетом возрастных особенностей;

готовность к использованию полученных знаний при решении учебных, учебно-бытовых и учебно-трудовых задач.

проявление активности в организации совместной деятельности и ситуативном общении с детьми;

соблюдение элементарных санитарно-гигиенических норм;

### **Содержание курса**

#### ***Тема «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

*Тема 1* Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

*Тема 2* Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

*Тема 3* Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

*Тема 4* Как познать себя? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота

#### ***Тема « Питание и здоровье» .***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

*Тема 2.* Помоги себе сам. Волевое поведение

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5* «Богатырская силушка»

### ***Тема «Моё здоровье в моих руках»***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Тема 1* Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

*Тема 2.* Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

*Тема 3* Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

*Тема 4* «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 5.* «Умей сказать НЕТ»

*Тема 6.* Отдых для здоровья

*Тема 7.* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.

### ***Тема «Я в школе и дома»***

*Тема 1* «Мы – одна семья»

*Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

*Тема 4* Будем делать хорошо и не будем плохо!

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время, потехе час. игра- викторина.

### ***Тема «Чтоб забыть про докторов»***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

*Тема 1* «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Библиотечный урок «Пути оздоровления»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

### ***Тема « Я и моё ближайшее окружение «***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Тема 1* Размышление о жизненном опыте.

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Школа и моё настроение

*Тема 4* В мире интересного.

### ***Тема «Вот и стали мы на год взрослей»***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Хочу всё знать» \_



Тематическое планирование

№№	Содержание	Количество часов
	<b><i>Тема «Вот мы и в школе».</i></b>	
1	Тема 1 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1
2	<i>Тема 2</i> Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	1
3	<i>Тема 3</i> Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1
4	<i>Тема 4</i> <u>Как познать себя?</u> Что зависит от моего решения?_ <u>Цветок здоровья и красота</u>	1
	<b><i>Тема « Питание и здоровье» .</i></b>	
5	<i>Тема 1</i> Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.	1
6	<i>Тема 2.</i> Помоги себе сам. Волевое поведение	1
7	<i>Тема 3.</i> Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	<i>Тема 4.</i> Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	<i>Тема 5</i> <u>«Богатырская силушка»</u>	1
	<b><i>Тема «Моё здоровье в моих руках»</i></b>	
10	<i>Тема 1</i> Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1
11	<i>Тема 2.</i> Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1
12	<i>Тема 3</i> Добрый волшебник – режим дня.	1
13	<i>Тема 4</i> «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество	1
14	<i>Тема 5.</i> «Умей сказать НЕТ»	1
15	<i>Тема 6.</i> Отдых для здоровья	1
16	<i>Тема 7.</i> <u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.</u>	1
	<b><i>Тема «Я в школе и дома»</i></b>	
17	<i>Тема 1</i> «Мы – одна семья»_	1
18	<i>Тема 2.</i> «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1

19	<i>Тема 3</i> Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
20	<i>Тема 4»</i> Будем делать хорошо и не будем плохо!»	1
21	<i>Тема 5</i> Мода и школьные будни	1
	<b><i>Тема «Чтоб забыть про докторов»</i></b>	
22	<i>Тема 1</i> «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами района, ветеранами спорта.	1
23	<i>Тема 2.</i> День здоровья «За здоровый образ жизни».	1
24	<i>Тема 3</i> Библиотечный урок «Пути оздоровления»	1
25	<i>Тема 4«Разговор о правильном питании»</i>	1
	<b><i>Тема « Я и моё ближайшее окружение «</i></b>	
27	<i>Тема 1</i> Размышление о жизненном опыте.	1
28	<i>Тема 2.</i> Вредные привычки и их профилактика	1
29	<i>Тема 3</i> Школа и моё настроение	1
30	<i>Тема 4</i> <u>В мире интересного.</u>	1
	<b><i>Тема «Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	
31	<i>Тема 1</i> Я и опасность.	1
32	<i>Тема 2.</i> Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»	1
33	<i>Тема 3</i> « Гордо реет флаг здоровья»	1
34	<i>Тема 4</i> «Хочу всё знать» _	1

