**"Формирование культуры здоровья" - 6 класс.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные**

***Ценностно-смысловые ориентации личности***

1.Осознает ценность:

* здорового образа жизни;
* ценность положительного отношения к миру и другим;
* творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта;

физической и спортивной культуры и традиций народов мира.

* семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий;
* важность душевных отношений в семье;

физической и спортивной культуры и традиций народов мира.

2.Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение.

3.Осознает ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. 4.Осознает важность дружеских отношений, командной деятельности.

5.Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом.

6.Знаком с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ.

7.Знаком с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями.

***Морально-нравственные ориентации личности***

1.Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.

2. Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.

3.Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте.

4.Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.

5.Ориентируется в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях.

6.Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).

***Личностное и социальное самоопределение учащегося***

1.Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

2.Способен к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество).

3.Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

4.Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.

5.Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.

6.Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей.

7.Способен к начальным формам самопрезентации.

***Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности***

1.Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.

2.Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля.

3.Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля.

4.Способен к реализации проекта по интересующей теме.

***Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности***

1.Знаком с культурой здорового отдыха.

2.Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.

***Регулятивные УУД***

***Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности* :**

1.Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности

***Волевая саморегуляция личности*:**

**1.** Способен к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий;

2.Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.

Познавательные УУД

***Собственная познавательная активность учащегося:***

1.Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.

***Общие приёмы решения учебных задач:*** Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.

**Коммуникативные УУД**

***Социокультурная компетенция личности:***

1.Способен объективно воспринимать свой неуспех и успех другого человека в ситуации поединка или соперничества.

2.Способен к рефлексии в круге, к озвучиванию ожиданий и чувств.

3.Способен к переживанию и пониманию понятий противостояния, поединка, чести, благородства и правил, инстинктов и страстей.

***Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия***

1.Способен к реализации и представлению индивидуального проекта.

2.Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий.

3.Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие.

4.Способен к свободной групповой работе.

5.Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации.

6.Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения.

7.В урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.

**Планируемые результаты изучения программы курса внеурочной деятельности**

**1 уровень**

Приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;

О принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

**2 уровень**

Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре 3 уровень

Приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве;

опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Форма оценки планируемых результатов.**

Уровень освоения программы проверяется с помощью мониторинга, который включает в себя следующее:

- итоговые занятия, выявляющие результаты первого и второго уровней обучения по программе.

В рамках итоговых занятий проводятся тестирования по проверке теоретических знаний, викторины. Полученные практические умения и навыки оцениваются педагогом во время практических занятий.

Первый уровень планируемых результатов .

• Знать и выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

• знать факторы, влияющие на здоровье человека;

• знать причины некоторых заболеваний;

• знать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

• знать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

• знать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

• знать и соблюдать правила безопасного поведения на улице;

• знать правила безопасного поведения во время каникул;

• включать в свой рацион питания полезные продукты;

• знать и соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

• Знать и соблюдать правила пользования общественным транспортом;

• Знать и соблюдать правила пожарной безопасности;

• Знать и соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

-оценка результативности освоения программы на третьем уровне осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих в себя: развитие умений и навыков, проявление самостоятельности и творческой активности, количественные параметры проведенных мероприятий, количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях. ( эти показатели демонстрируют: грамоты учащихся, похвальные листы, характеристики, отзывы)

**2. Содержание программы курса внеурочной деятельности.**

Программа состоит из разделов:

* 1. **Введение. Культура здоровья. (1ч.)**

Тема 1. Здоровье человека. Первичный инструктаж о правилах работы.

* 1. **Физическая активность (1ч.)**

Темы 2.История игр.

* 1. **Питание (1 ч.)**

Тема 3.Питание – необходимое условие для жизни человека.

* 1. **Режим дня (1ч.)**

Темы 4.Творческое задание «Планируем день».

* 1. **Гигиена (1ч.)**

Темы 5.Исследование «Почему нужно чистить зубы».

Тема 6. Викторина по изученному материалу.

* 1. **Заключение (0,8ч.)**

Тема 7. Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Содержание материала** | **Характеристика видов деятельности** |
| **Введение Культура здоровья (1 ч.)** | | |
| **Тема 1.** Здоровье человека. Первичный инструктаж о правилах работы. | Вводный урок. Что такое здоровье? Влияние окружающего мира на здоровье человека. | Беседа, обсуждение |
| **Физическая активность (1ч.)** | | |
| **Темы 2.**  История игр. | Знакомство с историей возникновения различных спортивных игр. Популярные игры России. | Презентация. Сообщение. |
| **Питание (1 ч.)** | | |
| **Тема 3.**  Питание – необходимое условие для жизни человека. | Значение питания. Здоровое питание. | Сообщение, беседа. |
| **Режим дня (1 ч.)** | | |
| **Темы 4**.  Творческое задание «Планируем день». | Распорядок дня. Его значение. | Составление индивидуальных распорядков дня. |
| **Гигиена (2ч.)** | | |
| **Темы 5.**  Исследование «Почему нужно чистить зубы». | Что такое зубной налет? Влияние зубного налета на полость рта. | работа в группах. |
| **Тема 6**.  Викторина по изученному материалу. |  | Игровая деятельность. |
| **Заключение (0,8 ч.)** | | |
| **Тема 7.**  Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». |  | Игровая деятельность |