Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Я – исследователь»

для 5 класса

Учитель Масленикова О.Н.

Рыбинск

2014

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности « Я – исследователь (культура здоровья)» разработана на основании следующих нормативно-методических материалов:

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года).

•Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( одобрен Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию 8 апреля 2015 г. протокол № 1/15)

• Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ № 3 (приказ от 01.09.2014 № 01-05/82-76).

Программа внеурочной деятельности «Я – исследователь (культура здоровья)» для 5 классов разработана на основе авторской программы Макеевой А.Г.

(Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья (5-6 классы) – М.:Просвещение, 2013.-63 с.)

**Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности «Я – исследователь (культура здоровья)» для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

•​ формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

•​ формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

•​ расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

•​ формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
* переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
* развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
* признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

Программа внеурочной деятельности «Я – исследователь (культура здоровья)» предназначена для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, она рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) в 5 классах.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа предназначена для обучения школьников общеобразовательного и специального (коррекционного) класса VII вида. При проведении занятий учитываются особенности детей с задержкой психического развития: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и трудность воспроизведения материала, несформированность мыслительных операций – анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. В работе с ними – ориентация на рекомендации, данные педагогом-психологом школы.

**Метапредметные связи** программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Я – исследователь (культура здоровья)» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как история, биология, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Метапредметные связи программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предмет | Интеграция с другими науками | Содержание программы |
| История | История древнего мира. | Мифы и легенды. |
| Биология | Организм человека.  Опора тела и движение.  Наше питание. | Осанка – это красиво.  Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Правильное питание. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков. |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. |
| Литература | Любимые литературные герои | Советуем литературному герою |

**Планируемые результаты освоения программы**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является

* формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей учебно-познавательные и социальные мотивы;
* формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения заданий;
* формирование ориентации на понимание причин успеха или неуспеха в учебной деятельности;
* формирование способности к самооценке на основе критерия успешности в учебной деятельности;
* формирование ориентации в системе моральных норм и ценностей;
* формирование экологического сознания, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
* воспитание любви к природе, признания ценности здоровья, своего и других людей, оптимизма в восприятии мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

* умение ставить цели своей деятельности на основе заданных условий;
* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных ориентиров действия в новом материале;
* умение самостоятельно организовывать свою деятельность;
* умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
* умение адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение задания как в конце действия, так и по ходу его выполнения.

Познавательные УУД:

* умение работать с различными источниками информации, осуществлять поиск необходимой информации, анализировать её;
* умение осуществлять проектно-исследовательскую деятельность;
* умение объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
* умение структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста;
* умение устанавливать родовидовые отношения;
* умение давать определение понятиям;
* умение обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
* умение использовать знаково-символистические средства, в том числе модели и схемы в процессе выполнения заданий;
* умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные УУД:

* умение адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
* умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
* умение владеть устной и письменной речью; строить монологическое высказывание;
* умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
* умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* умение аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
* умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать, оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* умение работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Планируемые результаты освоения междисциплинарных учебных программ**

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Ученик научится:

* правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
* осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;
* выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами;
* соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.
* осуществлять редактирование и структурирование текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора;
* избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации;
* соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей;
* использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.*
* *анализировать результаты своей деятельности*

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

* планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
* выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
* распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
* ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме.
* использовать такие методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, эксперимент, опрос, описание.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
* *использовать догадку, озарение, интуицию;*
* *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

**Воспитательные результаты** внеурочной деятельности распределяются по трём уровням

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | | 3 уровень |
| школьник знает и понимает общественную жизнь | школьник ценит общественную жизнь | | школьник самостоятельно действует в общественной жизни |
| Для достижения данного уровня необходимо | | | |
| взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. | взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищѐнной, дружественной просоциальной среде, в которой ребѐнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретѐнных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). | | взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). |
| Форма внеурочная деятельность | | | |
| беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах | |  |  |
| Школьные оздоровительные акции | | |  |
| Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме | | | |

**Формы организации внеурочной деятельности**

•​ Проектная деятельность (основная форма)

•​ Экскурсия

•​ Игра

•​ Круглый стол

•​ Беседа

В ходе изучения курса обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;

В результате целенаправленной учебной деятельности, осуществляемой в формах учебного проекта, у учеников будут заложены:

* потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт;
* основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;
* основы ценностных суждений и оценок;
* основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов.

**Формы учета для контроля и оценки**

**планируемых результатов освоения программы**.

Программа внеурочной деятельности 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, при защите проекта.

Такая организация учета компетенции 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.

**Основные направления содержания программы**

Содержание программы распределено на 6 модулей

1. Уроки здоровья
2. Физическая активность
3. Питание
4. Режим дня
5. Гигиена
6. Мои увлечения

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Всего часов | Аудиторные занятия | Внеаудиторные занятия |
| 1 | Уроки здоровья | 3 часа | 2 часа | 1 час |
| 2 | Физическая активность | 6 часов | 2 часа | 4 часа |
| 3 | Питание | 6 часов | 3 часа | 3 часа |
| 4 | Режим дня | 6 часов | 3 часа | 3 часа |
| 5 | Гигиена | 6 часов | 3 часа | 3 часа |
| 6 | Мои увлечения | 6 часов | 3 часа | 3 часа |
|  | Итоговое занятие | 1 час | 1 час |  |
|  | Итого | 34 часа | 17 часов | 17 часов |