1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные:*** у обучающегося будут сформированы:

* общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
* установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
* чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
* основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
* приобщение к красоте родной природы;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

**Метапредметные** результаты

1. ***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности.
* Проговаривать последовательность действий.
* 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 занятиях.

2. ***Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. ***Коммуникативные УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* 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).

**Предметные результаты:**

Выпускник научится:

• классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;

• адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

• классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;

• характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

• адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

• выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

Выпускник получит возможность научиться:

• анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;

• характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;

• владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;

• исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

• творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов:**

**Цель программы:** создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

***Задачи:***

* формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
* подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
* воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
* формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

**Формы организации:** групповые занятия, беседы, викторины, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы.

**Виды деятельности:**спортивно-оздоровительная, познавательная.

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получат возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | Количество часов |
| Законы  здоровья | Уроки безопасности: знакомства с правилами  безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя?  Трудности выбора. Моя профессия. Мои качества. Мои желания и возможности.  Управление временем.  «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным.  «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности  «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье.  Борьба со стрессом. Техники релаксации и  активизации деятельности. Спортивные мероприятия Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет.  Перемена. Общешкольная физкультминутка.  Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю  спорт».  «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков,  выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция.  Спортивные игры. | 25 |
| «В гармонии с  окружающим  миром» | «Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация.  Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые  столы. Обсуждение ситуации.  «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и  творческих работ на тему экологии  «Дом.Дерево.Человек.» социальная акция на  привлечение внимания окружающих к проблеме  экологии  Представление портфолио учащегося (проекты, плакаты, макеты) | 9 |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов |
| 1. | «Урок безопасности» | 1 |
| 2. | Знаешь ли ты себя? Трудности выбора | 1 |
| 3. | Управление временем. | 1 |
| 4. | «Безопасный маршрут» | 1 |
| 5. | «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». | 1 |
| 6. | «Чистый двор» | 1 |
| 7. | «Урок безопасности» | 1 |
| S. | «Природа родного края» | 1 |
| 9. | «Мир живой красоты» | 1 |
| 10. | Знаешь ли ты себя? Трудности выбора | 1 |
| 11. | «Мое здоровье в моих руках». | 1 |
| 12. | «Дом.Дерево.Человек.» | 1 |
| 13. | «Природа родного края» | 1 |
| 14. | «Мое здоровье в моих руках». | 1 |
| 15. | «Урок безопасности» | 1 |
| 16. | «Мир живой красоты» | 1 |
| 17. | «Дом.Дерево.Человек.» | 1 |
| 1S. | «Мое здоровье в моих руках». | 1 |
| 19. | Знаешь ли ты себя? Трудности выбора | 1 |
| 20. | Зимние забавы | 1 |
| 21. | Перемена | 1 |
| 22. | «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». | 1 |
| 23. | «Мир глазами детей» | 1 |
| 24. | «Урок безопасности» | 1 |
| 25. | «Природа родного края» | 1 |
| 26. | «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». | 1 |
| 27. | «Мир глазами детей» | 1 |
| 2S. | «Мир живой красоты» | 1 |
| 29. | «Чистый двор» | 1 |
| 30. | «Памяти павших» | 1 |
| 31. | «Памяти павших» | 1 |
| 32. | Управление временем. | 1 |
| 33. | «Урок безопасности» | 1 |
| 34. | Представление портфолио учащегося | 1 |
|  | Итого 34 часа |  |