

Ростовская область, Октябрьский район, посёлок Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 68
приказ от 31 августа № 87
_____Л.М.Верзакова
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование 6 класс

Количество часов: - 32 часов

УМК: общего образования и авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. Разговор о правильном питании. Методическое пособие.-М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2006., и письма министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2013

Учитель: Гарбузова Надежда Петровна _____

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»:

в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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.
- Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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 занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.

2. 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, пройдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, при обретении опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы «Здоровый образ жизни»

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков даёт основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы 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.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровый образ жизни» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата
1	«Что такое хорошо и что такое плохо. Чтобы кожа была здорова»	1	07.09.20
2	«Твой режим дня»	1	14.09
3	Игры на развитие памяти	2	21.09 28.09
4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2	05.10 12.10
5	Подвижные игры на воздухе	1	19.10

II ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата
1	«Как сохранить и укрепить здоровье»	1	02.11
2	«Что я знаю об одежде; собираемся на прогулку»	1	09.11
3	«Как мы дышим»	1	16.11
4	Игры на развитие мышления и речи	1	23.11
5	«Как работает наше сердце»	1	30.11
6	«Органы пищеварения»	1	07.12
7	«Чтобы зубы были крепкими»	1	14.12
8	«Закаливание, самомассаж от простуды»	1	21.12

III ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата
1	Народные игры	1	11.01.21
2	«Когда домашние животные бывают опасны»	1	18.01
3	«Берегись пожара»	1	25.01
4	Игры с мячом	1	01.02
5	Правила поведения в транспорте и на улице	1	08.02
6	«Мое настроение. Выставка рисунков»	1	15.02
7	Упражнения и игры на развитие внимания и памяти	1	22.02
8	«Календула и крапива»	1	01.03
9	Веселые старты	1	15.03

IV ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата
1	Снятие состояния психического дискомфорта	1	29.03
2	Снятие враждебности	1	05.04
3	Коррекция тревожности	1	12.04
4	«Неполезные продукты»	1	19.04
5	«Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты»	1	26.04
6	Спортивная эстафета	3	17.05
7			24.05
8			31.05
Итого		32	

<p style="text-align: center;">«Рассмотрено»</p> <p>Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла № 1 МБОУ СОШ № 68 от «28» августа 2020г. Руководитель МО школы: _____/_____/_____ (подпись) (расшифровка подписи)</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы по УВР МБОУ СОШ № 68 _____/_____/_____ (подпись) (расшифровка подписи) «31» августа 2020г.</p>
--	---