

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска
Жирновского муниципального района Волгоградской области»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Иванова И.А./

«07» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СШ с углубленным изучением
отдельных предметов г. Жирновска»



Н.В. Курбаниязова

«06» августа 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
2023-2024 учебный год

для 6 «б» класса

ЗОЖ

Масликова К.Ю.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:2014/.Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-8 классы. /М.:ВАКО,2015/Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение./ Волгоград.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» в 6 классе

- учащиеся имеют элементарные представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье;правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- учащиеся имеют представления о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- учащиеся имеют представления о: навыках конструктивного общения;
- учащиеся имеют представления о: потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- учащиеся имеют представления : осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- сформировано представление о правилах личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарных навыках эмоциональной разгрузки (релаксации);
- учащиеся имеют представления о упражнениях сохранения зрения.
- учащиеся имеют элементарные представления о формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- сформировано представление о укреплении физического и духовного здоровья обучающихся, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей
- учащиеся имеют представления о 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;
- учащиеся имеют представления о основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- учащиеся имеют представления о особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- учащиеся имеют представления о особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- учащиеся имеют представления о основы рационального питания;
- учащиеся имеют представления о правила оказания первой помощи;
- учащиеся имеют представления о способы сохранения и укрепление здоровья;
- учащиеся имеют представления о основы развития познавательной сферы;
- имеют представления о свои права и права других людей;
- учащиеся имеют представления о общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- учащиеся имеют представления о влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- учащиеся имеют представления о значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- учащиеся имеют представления о знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» в 6 классе.

№	Раздел программы, тема	Кол-во часов	Основное содержание курса	Характеристика основных форм организации и видов деятельности			
				познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные
1.	Здоровое питание	17ч.	<p>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:</p> <p>основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;</p>	<p>Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p>Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •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). 	<p>Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <p>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.</p>
2.	Здоровый образ жизни	34 ч.	<p>особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;</p> <p>особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</p>	<p>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).</p> <p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p>	<p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 	
3.	Нравственное здоровье	17 ч.	<p>основы рационального питания;</p> <p>правила оказания первой помощи;</p> <p>способы сохранения и укрепление здоровья;</p> <p>основы развития познавательной сферы;</p> <p>свои права и права других людей;</p> <p>общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;</p> <p>влияние здоровья на успешную учебную деятельность;</p> <p>значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания</p>	<p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p>	<p>Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p>	<p>Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.</p>	

Всего:	68					
--------	----	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование курса « Основы здорового образа жизни » в 6 классе.

1. №	2. Тема занятия	3. Кол-во часов	4. Дата проведения
1 четверть – 17 часов			
«Здоровое питание» -17 часов			
1,2	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Я и Вода – крепкие друзья!	2	
3,4	Здоровая пища для всей семьи	2	
5,6	Я выбираю кашу. Здоровье близко: ищи его в миске.	2	
7,8	Где чистота там здоровье.	2	
9,10	«Вредные продукты» - за и против.	2	
11,12, 13	Составление листовок о здоровом питании. Подвижные игры на свежем воздухе	3	
14,15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	2	
16,17	Сбалансированное питание	2	
2 четверть – 15 часов			
Здоровый образ жизни - 34 часов			
18,19	Режим дня – основа здорового образа жизни.	2	
20,21	Составление индивидуального режима дня.	2	
22,23	На зарядку становись.(для чего нужна зарядка)	2	
24,25	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	2	
26,27	«Происки колдуна инфекции».	2	
28,29	Я презираю сигарету.	2	
30,31	Умей сказать нет вредным привычкам.	2	
32	Глаза - главные помощники человека. Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	1	
3 четверть – 19 часов			
«Здоровый образ жизни» 19 часов(продолжение)			

33,34	Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	2	
35,36,37	Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами	3	
38,39	Сон – лучшее лекарство.	2	
40,41,42	Как закаляться. Обтирание и обливание. Забота о коже	3	
43,44,45	Прививки от болезней. Мышцы, кости и суставы..	3	
46,47,48	Как избежать отравлений	3	
49,50,51	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	3	
4 четверть – 17 часов			
Нравственное питание- 17часов			
52,53	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	
54,55	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	2	
56,57	Умей себя вести. Уроки этикета.	2	
58,59	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	2	
60,61	Как вести себя в общественных местах. Дисциплину держать – значит побеждать	2	
62,63	Настроение в школе. Чем заняться после школы Моя безопасность	2	
64,65	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья	2	
66,67,68	«Поезд здоровья». Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! Прогулки на свежем воздухе.	3	
	Всего:	68	