

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021 г № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А.Рай

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «ЗОЖ»  
Направление: спортивно-оздоровительное  
Уровень общего образования (класс) 6А  
Основное общее образование  
Количество часов 34  
Учитель Бурлакова И.Н.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «ЗОЖ» для 6 класса разработана на основе ФГОС ООО, на базе программы основного общего образования и программы «ЗОЖ»

### **Пояснительная записка.**

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самодеятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Предлагаемый документ представляет собой комплексную программу формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения подростков, реализация которой позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье учащихся 6 классов. А состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Предлагаемая Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 6 классов разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социальные - экономические, экологические, демографические условия;
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

**Цель программы** - создание педагогических условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся основной школы; формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков на основе укрепления материально-технической базы образовательного учреждения и рациональной организации образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами.

Речь идет о создании условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности подростка, владеющего умениями, навыками сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **Задачи программы**

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков; формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должны быть решены следующие задачи:

- формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
- сформировать, развить представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье;
- формирование, развитие знаний об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни;
- формирование, развитие у школьников ценностного отношения, мотивационной сферы

гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

- формирование, развитие знаний о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания;
- формирование, развитие знаний о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом;
- развитие у подростков навыков эмоциональной разгрузки;
- профилактика вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Место учебного предмета курса, дисциплины (модуля) в инвариантной и вариативной частях учебного плана**

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса «Финансовая грамотность» в рамках внеурочной деятельности в 6 классе отводится 1 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив выходные и праздничные дни: 23.02.2022, данная программа рассчитана на 34 часа при нормативной продолжительности учебного года 35 учебные недели.

### **Раздел I. Планируемые результаты.**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**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:

#### Регулятивные:

- 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### Коммуникативные:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **Оздоровительные результаты программы:**

- 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.

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.

#### **Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа состоит из 3 разделов:

##### 1. Здоровое питание.

Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни.

##### 2. Здоровый образ жизни.

Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».

##### 3. Нравственное здоровье.

Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные

привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!»

### Раздел III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Сроки проведения	Виды деятельности
1.	Здоровое питание.	10	01.09. – 10.11.	Беседа. Театрализованное представление. Презентация семейного меню. Презентация – беседа. Викторина. Конкурс-защита листовок о здоровом питании.
2.	Здоровый образ жизни.	16	17.11. – 23.03.	Беседа. Практическое занятие. Игровая программа. Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой. Инсценировка. Круглый стол с элементами викторины. Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек». Тренинг. Игра.
3.	Нравственное здоровье.	8	06.04. – 25.05.	Беседа. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг. Викторина. Ситуативный практикум. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Научно-исследовательские проекты. Конференция.

Приложение №1. Календарно – тематический план

№ п/п	№ в теме	Тема занятия	Дата	
			План	Факт
<i>Здоровое питание.</i>				
1	1	Введение.	01.09.	
2	2	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	08.09.	
3	3	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	15.09.	
4	4	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	22.09.	
5	5	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).	29.09.	
6	6	Здоровая пища для всей семьи.	06.10.	
7	7	Я выбираю кашу.	13.10.	
8	8	«Вредные продукты» - за и против.	20.10.	
9	9	Питание – необходимое условие для жизни человека.	27.10.	
10	10	Меню школьной столовой.	10.11.	
<i>Здоровый образ жизни.</i>				
11	1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	17.11.	
12	2	Составление индивидуального режима дня.	24.11.	
13	3	Комплексы ежедневной зарядки.	01.12.	
14	4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	08.12.	
15	5	Вредные привычки и их пагубное влияние.	15.12.	
16	6	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	22.12.	
17	7	Глаза - главные помощники человека.	12.01.	
18	8	Уход за зубами.	19.01.	
19	9	Как сохранить улыбку красивой?	26.01.	
20	10	Сон – лучшее лекарство.	02.02.	
21	11	Как закаляться? Обтирание и обливание.	09.02.	
22	12	Прививки от болезней.	16.02.	
23	13	Как избежать отравлений?	02.03.	
24	14	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	09.03.	
25	15	Конференция «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	16.03.	
26	16	КВН «Наше здоровье».	23.03.	
<i>Нравственное здоровье.</i>				
27	1	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	06.04.	
28	2	Умей себя вести. Уроки этикета.	13.04.	
29	3	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	20.04.	
30	4	Умеем ли мы разговаривать по телефону?	27.04.	
31	5	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным?	04.05.	
32	6	Чем заняться после школы?	11.05.	
33	7	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	18.05.	
34	8	Конференция «Мы за здоровое поколение!»	25.05.	

Согласовано  
Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ Богдановской СОШ  
от «31» августа 2021 года № 1  
\_\_\_\_\_ Верхова Е.С.

Согласовано  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Хоперскова Т.Д.  
«31» августа 2021 года