

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
Муниципальное образование Пролетарского района
МБОУ Дальненская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО учителей общественно-научных предметов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Дальненская СОШ
—	—	—
—	Иванча Е.С. Приказ № 38 от 30 августа 2023г.	Фаустова Е.Н. Приказ № 38 от 30 августа 2023г.
Онищенко Н.Ю. Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Будь здоров»

Направление спортивно-оздоровительное

Уровень общего образования (класс) основное общее 6 класс

Количество часов 34 часов

Учитель: Ларина Татьяна Александровна

1.

Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в 6 классе и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования.

Программа разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ"Об образовании в Российской Федерации";

-приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года N 1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года N 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

2.

Общая характеристика.

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее **актуальных** проблем современности.

Программа «Будь здоров!» интересна и нужна учащимся. Он включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 11 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 35 часов, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

Методы работы: практические работы, лекции, беседы, групповая работа, просмотр видеосюжетов.

.3. Цели и задачи.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Развивающие

- Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

4. Результаты освоения программы

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- 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 внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), 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).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- 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).

Коммуникативные УУД:

- 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.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

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.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать 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.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

6. Содержание программы.

Содержательные модули	Мероприятия	Формы реализации
Питание	<p>Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья.</p> <p>Соблюдать правила рационального питания</p> <p>Творческий проект «Классный завтрак»</p> <p>формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания;</p> <p>формирование готовности соблюдать режим питания.</p> <p>самостоятельная работа.</p> <p>развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания;</p> <p>Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуре и традициям других народов</p> <p>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»</p>	Внеклассное мероприятие.
Физическая активность	<p>Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.</p> <p>Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках</p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта</p> <p>самостоятельная работа.</p> <p>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»</p> <p>развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде.</p> <p>самостоятельная работа.</p>	Самостоятельная работа, внеклассная работа
Режим дня	<p>Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.</p> <p>Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха. Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование и рациональное распределение учебных нагрузок и отдыха в период подготовке к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения</p> <p>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»</p>	самостоятельная работа,

	<p>развитие представления об основных компонентах режима дня;</p> <p>развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;</p> <p>формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.</p> <p>Аналитический проект «Каникулы дело серьезное»</p> <p>развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня;</p> <p>развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности;</p> <p>развитие интереса к чтению.</p> <p>развитие навыков планирования своего дня;</p> <p>формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p>	
Эффективная организация учебной деятельности	<p>Аналитическое занятие «Правила успешной учебы». Эффективность организации учебной деятельности.</p> <p>Виды памяти Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»</p>	Внеклассное мероприятие,
Профилактика раннего наркотизма	<p>Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения.</p> <p>Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»</p> <p>представления о негативном влиянии курения на здоровье человека;</p> <p>представления о негативных социальных последствиях курения</p> <p>Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»</p> <p>Представления о негативном влиянии курения на организм человека;</p> <p>Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения</p>	Внеклассное мероприятие,
Гигиена	<p>Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. Проект-конструктор «Клуб косметон» Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»</p>	Самостоятельная работа, внеклассное мероприятие
Взаимодействие с окружающими	<p>Аналитический проект «За компанию»</p> <p>Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку;</p> <p>Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности;</p> <p>Коммуникативные навыки подростков, научится эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в</p>	Деловая игра

	повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей. Игра «Можно ли избежать конфликтов»	
--	--	--

7. Календарно-тематическое планирование.6 класс (34 часа).

Дата	№п/п	Содержание модуля	количество часов	Характеристика основных видов деятельности
		Модуль «Питание» 4 час		
04.09	1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1 час	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
11.09	2	Правила рационального здорового питания	1 час	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
18.09	3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1 час	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак
25.09	4	Творческий проект «Классный завтрак»	1 час	Объяснять, какую роль играет завтрак в жизнедеятельности человека. Работать с различными источниками информации
		Модуль «Физическая активность» 5 час		
02.10	5	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1 час	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
09.10	6	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1 час	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
16.10	7	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	3 час	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
23.10	8			
13.11	9			
		Модуль «Режим дня» 8 час		

20.11	10	Основные компоненты режима дня	1 час	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
27.11	11	Навыки планирования своей деятельности течении недели	1 час	Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
04.12	12	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1 час	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха
11.12 18.12	13 14	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2 час	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
25.12 15.01 22.01	15 16 17	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»	3 час	Разрабатывать рациональный режим каникулярного отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности»			3 час	
29.01	18	Правила успешной учебы	1 час	Знать правила рациональной организации своего рабочего времени
05.02	19	Эффективность организации учебной деятельности	1 час	Объяснять, что влияет на эффективность организации учебной деятельности.
12.02	20	Секреты Мнемозины	1 час	Рассказывать о негативных факторах, влияющих на развитие памяти
Модуль «Профилактика раннего наркотизма»			6 час	
19.02	21	Этапы развития зависимости от наркотиков	1 час	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
26.02	22	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1 час	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
04.03	23	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1 час	Объяснять отрицательное воздействие курения на

				организм человека
11.03 18.03	24 25	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	2 час	Анализировать отрицательное воздействие курения на организм человека
01.04	26	Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»	1 час	Рассказывать об ответственности человека за свое здоровье
	Модуль «Гигиена» 5 час			
08.04	27	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1 час	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
15.04	28	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1 час	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка
22.04	29	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1 час	Объяснять и понимать негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
29.04 06.05	30 31	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	2 час	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства
	Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час			
13.05 20.05	32 33	Аналитический проект «За компанию»	2 час	Рассказывать о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку
27.05	34	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1 час	Научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей
		ИТОГО	34 час	

8. Обеспечение образовательного процесса:

Список литературы для учителя.

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.
2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис,2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.