

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято
Педагогическим советом
протокол № 6
от « 30 » 08 20 22 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Чернореченская СОШ №1»
И.Е. Лейниш
приказ № 46 от « 31 » 08 20 22 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
6 класс

Разработчик:
Кусакина Наталья Геннадьевна,
учитель русского языка и литературы

п. Новочернореченский
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» для 6 класса составлена в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Законом РФ «Об образовании» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 17 декабря 2010 г. N 1897;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения;
- Примерной программой внеурочной деятельности (начальное и основное образование) под ред. В.А.Горского – М., Просвещение, 2010;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Чернореченская СОШ №1»;
- Учебным планом МБОУ «Чернореченская СОШ №1» на 2022-2023 учебный год.

Программа ориентирована на обучающихся 6 класса, рассчитана на 1ч в неделю, всего – 34 ч. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

Планируемые результаты освоения курса

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:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму;
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
 - Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» 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 внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- **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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- 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 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).
 - *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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

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.

Содержание

№ п/п	Тема	Основное содержание занятия, форма организации	Виды деятельности
Раздел 1. Режим дня (6ч)			
1	Вводное занятие «Вот мы и в школе».	Знакомство с планом работы занятий. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Называть правила поведения в школе и определять	Рисуем правильный маршрут. Экскурсия по школе

		особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстникам. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений. Т.Б. на занятиях.	
2	Творческий проект «Планируем день».	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	Практическое занятие
3	«Зачем нужна зарядка?»	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.	Беседа, творческая работа
4	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.	Активное занятие на спортплощадке
5	Режим дня		Практическое занятие
6	Мой выходной день	Планирование действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	Практическое занятие
Раздел 2. Гигиена (6ч)			
7	«В здоровом теле – здоровый дух»	Определять оптимальные правила личной гигиены.	Беседа

		Составить памятку личной гигиены. Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях	
8	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»	Составление вопросов к викторине, кроссвордов	Практическое занятие
9	«Мы за здоровый образ жизни»	Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований, без которых человек не может существовать, так велика их роль в адаптации организма. Роль закаливания в сохранении здоровья. Правила гигиены необходимы для сохранения органов чувств, через которые человек воспринимает окружающий мир.	Беседа, работа с дидактическим материалом
10	Исследование «Почему нужно чистить зубы»	Гигиенические требования к полости рта и средствам гигиены для чистки зубов, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях.	Просмотр электронной презентации.
11	Вредные привычки.	Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.	Беседа, чтение и обсуждение литературных произведений по теме.
12	Творческий проект «Советуем литературному персонажу»	Чтение и обсуждение литературного произведения, например: М.Твена «Приключения Тома Сойера и Геккельбери Финна» в котором, как известно, Геккельбери курил и собирал объедки	Практическое занятие.
Раздел 3. Питание (12ч)			
13	Режим питания.	Дать представление о том, какие	Беседа, дневник здоровья

		продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты.	«Моё недельное меню»
14	Творческий проект «Классный завтрак»	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;	Занятие в кабинете технологии
15	Азбука питания.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.	Беседа, игра «Собери бонусы», частушки о питании.
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Дать представления о традиционном ассортименте местного магазина, умении делать экономные и полезные для здоровья покупки	Экскурсия в магазин
17	«Культура поведения во время еды»	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа.
18	Как избежать	Сформировать	Беседа, конкурс «На

	отравлений.	представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне познакомить с основными признаками несвежего продукта	необитаемом острове»
19	Творческий проект «Основа здорового питания».	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Беседа, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», практическая работа
20	Что такое общественное питание	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	Экскурсия в школьную столовую
21	Ты – покупатель	Дать представления о традиционном ассортименте местного магазина, научиться правильно понимать информацию на товаре, знать основные права потребителя.	Беседа
22	Исследование «Информация на упаковке товара»	Уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.	Практическая работа, игра «Знаток»,

			самостоятельная работа, экскурсия в магазин
23	Кухни разных народов	Познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, практическая работа
24	Творческий проект «Традиционное меню жителей России»	Расширить представление детей об ассортименте блюд народов России, их полезности; расширить представление детей о русских народных традициях.	Экскурсия на пришкольный участок, работа с энциклопедиями, творческая работа
Раздел 4. Физическая активность 10 ч.			
25	« Волшебная страна - Здоровье»	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики,	Беседа
26	Спортивная эстафета	Проведение и участие в командных подвижных играх правила поведения на занятиях физической культуры; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условия выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;	Активное занятие на спортплощадке
27	«Самые ловкие и смелые»	Проведение и участие в командных подвижных играх	Активное занятие на спортплощадке

28	Творческий проект «Игротека»	Составить упражнения для профилактики нарушений зрения, формирования правильной осанки;	Практическая работа
29	«Путешествие в страну спорта»	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Беседа
30	Игра «Учимся не болеть».	Развития основных физических качеств.	Активное занятие на стадионе
31	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела)	Творческая работа
32	Правила поведения на природе	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях	Беседа
33	Правила техники безопасности для туриста	Познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Игра «Походная математика»

34	«Вот и стали мы на год взрослей» Итоги года.	Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося.	Творческая работа, конкурс рисунков, викторина
----	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Дата фактического проведения	Наименование раздела, темы, темы урока	Всего, часов
Раздел 1. Режим дня				6
1			Вводное занятие «Вот мы и в школе».	1
2			Творческий проект «Планируем день».	1
3			«Зачем нужна зарядка?»	1
4			Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
5			Режим дня	1
6			Мой выходной день	1
Раздел 2. Гигиена				6
7			«В здоровом теле – здоровый дух»	1
8			«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»	1
9			«Мы за здоровый образ жизни»	1
10			Исследование «Почему нужно чистить зубы»	1
11			Вредные привычки.	1
12			Творческий проект «Советуем литературному персонажу»	1
Раздел 3. Питание				12
13			Режим питания.	1
14			Творческий проект «Классный завтрак»	1
15			Азбука питания.	1
16			Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
17			«Культура поведения во время еды»	1
18			Как избежать отравлений.	1
19			Творческий проект «Основа здорового питания».	1

20			Что такое общественное питание	1
21			Ты – покупатель	1
22			Исследование «Информация на упаковке товара»	1
23			Кухни разных народов	1
24			Творческий проект «Традиционное меню жителей России»	1
			Раздел 3. Физическая активность	10
25			« Волшебная страна - Здоровье»	1
26			Спортивная эстафета	1
27			«Самые ловкие и смелые»	1
28			Творческий проект «Игротека»	1
29			«Путешествие в страну спорта»	1
30			Игра «Учимся не болеть».	1
31			Исследовательский проект «Движение и здоровье»	1
32			Правила поведения на природе	1
33			Правила техники безопасности для туриста	1
34			«Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года.	1
Итого:				34