

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 27 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на МО

Проверена

Утверждена

Протокол № 1 от «30»08.2020.

И. о. зам. директора по УВР
_____ О.А.Короткова

Директор школы
_____ И.И. Белецких

«30» 08. 2020г

Приказ № ___ /ОД от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
по предмету «Культура здоровья»

5-9 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Занятия по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» в основной школе проводятся с 5 по 9 класс. Общее число учебных часов за пять лет обучения – 170 часов: в 5 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 6 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 7 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 8 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 9 классе – 34 часа в год (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности 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 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 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.

3. 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 всем его проявлениях.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Питание»
- «Физическая активность»
- «Режим дня»
- «Эффективная организация учебной деятельности»
- «Профилактика раннего наркотизма»
- «Гигиена»
- «Взаимодействие с окружающими»

Питание. Витамины и здоровье. Витамины и микроэлементы. Правильное питание – здоровое питание. Правильное питание – залог здоровья. Ступеньки здоровья. Ваш завтрак. Почему нужен завтрак. Культура питания – культура здоровья. Кулинарная эстафета. Кулинарные посиделки. Мир здорового питания. Пирамида здорового питания.

Физическая активность. История игр. Ты, твоё тело и здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать для своего здоровья. Моя

семья и физическая активность. Олимпийцы и параолимпийцы. Спортивный квест. Игротека. Движение и здоровье. Мое здоровье. В здоровом теле – здоровый дух. Каким видом спорта заняться. Влияние физической культуры на организм. Я забочусь о своем здоровье.

Режим дня. Основные понятия о здоровом образе жизни. Правила работы за компьютером. Как сохранить хорошее зрение. Школа – территория здоровья. Планируем день. Викторина ЗОЖ. Всемирный день здоровья. Режим дня и здоровья. Советуем литературному герою. Секреты хорошего настроения. Что такое переутомление и как его избежать. Мой выходной день. От чего зависит работоспособность.

Эффективная организация учебной деятельности. Правила успешной учебы. Секреты «Мнемозины». Пишем книгу рекордов.

Профилактика раннего наркотизма. Сколько стоит капля никотина.

Гигиена. Профилактика гриппа и инфекционных заболеваний. Почему нужно чистить зубы. Викторина гигиены. Поговорим о том, как мы выглядим. Скажем вредным привычкам нет, здоровью да. Что я знаю о своих волосах. Клуб – Косметон.

Взаимодействие с окружающими. Можно ли избежать конфликтов. Аналитический проект «За компанию».

Тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Физическая активность	8
2	Питание	9
3	Режим дня	11
4	Гигиена	6
Итого		34

6 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Физическая активность	8
2	Питание	8
3	Режим дня	9
4	Гигиена	9
Итого		34

7 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Питание	6
2	Физическая активность	5
3	Режим дня	5
4	Эффективная организация учебной деятельности	5
5	Профилактика раннего наркотизма	4
6	Гигиена	4
7	Взаимодействие с окружающими	5
Итого		34

8 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Питание	4
2	Физическая активность	5
3	Режим дня	8
4	Эффективная организация учебной деятельности	3
5	Профилактика раннего наркотизма	6
6	Гигиена	5
7	Взаимодействие с окружающими	3
Итого		34

9 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Питание	4
2	Физическая активность	5
3	Режим дня	8
4	Эффективная организация учебной деятельности	3
5	Профилактика раннего наркотизма	6
6	Гигиена	5
7	Взаимодействие с окружающими	3
Итого		34