

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

6 класс

Программу составил:
учитель русского языка и литературы
Суборова Н.И.

с. Большое Сорокино

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана в соответствии с нормативными документами:

- федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г № 1897;
- основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ № 3, утвержденной приказом по школе от 07.09.2016 г № 126/1-ОД;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 03.03.2016 г № 08-334;
- письмом федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 03.11.2015 г № 02-501.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, учебный план МАОУ Сорокинская СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год отводит 34 часа для изучения курса по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения курса

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 (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 занятиях.

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

Познавательные УУД:

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

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел курса, количество часов	Содержание курса	Основные виды деятельности	Форма организации занятий
Здоровое питание - 10 часов	<p>Содержание этих блоков дает 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 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; особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;</p>	<p>-экскурсии, -уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, мини-конференции, ролевые игры, инсценировка, конкурс, тестирование и другие.</p>	<p>Коллективная Групповая Индивидуальная</p>
Здоровый образ жизни – 18 часов	<p>особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы;</p>	<p>-экскурсии, -уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, мини-конференции, ролевые игры, инсценировка, конкурс, тестирование и другие.</p>	<p>Коллективная Групповая Индивидуальная</p>

	<p>свои права и права других людей; 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.</p>		
<p>Нравственное здоровье – 6 часов</p>	<p>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.</p>	<p>-экскурсии, -уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, мини-конференции, ролевые игры, инсценировка, конкурс, тестирование и другие.</p>	<p>Коллективная Групповая Индивидуальная</p>

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема урока	
1.	Здоровое питание	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.	1
		Сбалансированное питание.	2
		Неизвестное об известных овощах.	3
		История потребления овощей.	4
		Блюда из овощей.	5
		Экскурсия в овощной магазин.	6
		Здоровая пища для всей семьи.	7
		Я выбираю кашу.	8
		«Вредные продукты» - за и против.	9
		Питание-необходимое условие для жизни человека.	10
2.	Здоровый образ жизни	Режим дня - основа здорового образа жизни.	11
		Составление индивидуального режима дня.	12
		Комплексы ежедневной зарядки.	13
		Инфекционные заболевания.	14
		Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	15
		«Береги платье снову, а здоровье смолоду».	16
		Вредные привычки и их пагубное влияние.	17
		Я презираю сигарету. Мы против вредных привычек.	18
		Умей сказать «НЕТ».	19
		Глаза-главные помощники человека.	20
		Уход за зубами.	21
		Как сохранить улыбку красивой.	22
		Сон – лучшее лекарство.	23
		Как закаляться. Обтирание и обливание.	24
		Прививки от болезней.	25
		Что нужно знать о лекарствах.	26
		Как избежать отравлений.	27
		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	28
3.	Нравственное здоровье	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	29
		Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	30

		Умей себя вести. Уроки этикета.	31
		«Если вы вежливы».	32
		Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	33
		«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата (заполняется рукой педагога)	Место проведения занятия
Здоровое питание – 10 часов				
1.	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.			Кабинет
2.	Сбалансированное питание.			Кабинет
3.	Неизвестное об известных овощах.			Кабинет
4.	История потребления овощей.			Кабинет
5.	Блюда из овощей.			Кабинет
6.	Экскурсия в овощной магазин.			Магазин
7.	Здоровая пища для всей семьи.			Кабинет
8.	Я выбираю кашу.			Кабинет
9.	«Вредные продукты» - за и против.			Кабинет
10.	Питание - необходимое условие для жизни человека.			Кабинет
Здоровый образ жизни – 18 часов				
11.	Режим дня - основа здорового образа жизни.			Кабинет
12.	Составление индивидуального режима дня.			Кабинет
13.	Комплексы ежедневной зарядки.			Спортзал
14.	Инфекционные заболевания.			Мед.кабинет
15.	Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.			Кабинет
16.	«Береги платье снову, а здоровье смолоду».			Кабинет
17.	Вредные привычки и их пагубное влияние.			Кабинет
18.	Я презираю сигарету. Мы против вредных привычек.			Микрорайон школы

19.	Умей сказать «НЕТ».			Кабинет
20.	Глаза - главные помощники человека.			Кабинет
21.	Уход за зубами.			Кабинет
22.	Как сохранить улыбку красивой.			Кабинет
23.	Сон – лучшее лекарство.			Кабинет
24.	Как закаляться. Обтирание и обливание.			Кабинет
25.	Прививки от болезней.			Кабинет
26.	Что нужно знать о лекарствах.			Кабинет
27.	Как избежать отравлений.			Кабинет
28.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.			Кабинет
Нравственное здоровье – 6 часов				
29.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.			Кабинет
30.	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?			Кабинет
31.	Умей себя вести. Уроки этикета.			Кабинет
32.	«Если вы вежливы».			Кабинет
33.	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.			Кабинет
34.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.			Кабинет