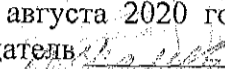


Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «28» августа 2020 года протокол №1
Председатель  О.В. Калугина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление Дети особой заботы

Название Основы здорового образа жизни


Уровень образования (класс) 6 класс

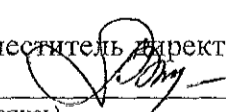
Количество часов в год- 68, в неделю -2

Учитель Савенок Ю. А.

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО классных руководителей
от «27» августа 2020 года №1
 В. Н. Бунакова
(подпись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от «27» августа 2020 года №1
Заместитель директора
 Т.В. Наumenко
(подпись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;
- проводить опросы;
- проводить самооценку и взаимооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм
организации и видов деятельности**

Слагаемые здоровья (17 часов)

История возникновения физической культуры

Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности

Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения

Здоровье и здоровый образ жизни.

Рациональное питание.

Активная деятельность.

Положительные эмоции.

Ещё раз о витаминах.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Здоровый образ жизни (15 часов)

Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями

«Приветствие солнцу» (солнечные лучи полезные или опасные)

Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями

Живи разумом, так и лекаря не надо

Дорога, ведущая в пропасть

Курить – здоровью вредить

Зависимость. Болезнь. Лекарства.

Закаливание как средство укрепления здоровья

Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушиба

Я умею выбирать – безопасного поведения.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Социальное здоровье (6 часов)

Что такое экология? Экология души.

Природа – это наши корни, начало нашей жизни

Мама – слово-то какое!

Моя семья. Традиции моей семьи.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Нравственное здоровье (30 часов)

Наедине с собой (тест на самооценку личности)

Правила нашего коллектива

Что такое конфликт.

Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение

Жизнь без вредных привычек

Умейте дарить подарки.

Дружбой дорожить умейте.

3 Ваше поведение – это ваше всё!

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Умей себя вести. Уроки этикета.

Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.

Как вести себя в общественных местах. Дисциплину держать – значит побеждать

Настроение в школе. Чем заняться после школы Моя безопасность

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Прогулки на свежем воздухе.

«Поезд здоровья». Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! Прогулки на свежем воздухе. Законы нашей жизни.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Слагаемые здоровья -17 часов				
1,2	История возникновения физической культуры	2	1 неделя, сентябрь	
3,4	Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности	2	2 неделя, сентябрь	
5,6	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	2	3 неделя, сентябрь	
7,8	Здоровье и здоровый образ жизни	2	4 неделя, сентябрь	
9,10	Рациональное питание.	2	1 неделя, октябрь	
11,1 2	Активная деятельность.	2	2 неделя, октябрь	
13	Положительные эмоции.	1	3 неделя, октябрь	
14,1 5		2	4 неделя, октябрь	
16,1 7	Ещё раз о витаминах.	2	2 неделя, ноябрь	
Здоровый образ жизни -15 часов				
18,1 9	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями	2	3 неделя ноябрь	
20	«Приветствие солнцу» (солнечные лучи полезные или	1	4 неделя ноябрь	

	опасные)			
21	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	1	4 неделя ноябрь	
22	Живи разумом, так и лекаря не надо	1	1 неделя, декабрь	
23	Дорога, ведущая в пропасть	1	2 неделя, декабрь	
24	Курить – здоровью вредить	1	3 неделя, декабрь	
25,2 6	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	2	3 неделя, декабрь	
27,2 8	Закаливание как средство укрепления здоровья	2	4 неделя, декабрь	
29	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	1	2 неделя, январь	
30,3 1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушиба	2	2 неделя, январь	
32	Я умею выбирать – безопасного поведения	1	3 неделя, январь	
Социальное здоровье - 6 часов				
33,3 4	Что такое экология? Экология души.	2	3 неделя, январь	
35	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	1	4 неделя, январь	
36	Мама – слово-то какое!	1	4 неделя, январь	
37,3 8	Моя семья. Традиции моей семьи	2	5 неделя, январь	
Нравственное здоровье -30 часов				

39,4 0	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	2	1 неделя, февраль	
41	Правила нашего коллектива	1	2 неделя, февраль	
42	Что такое конфликт.	1	2 неделя, февраль	
43	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	3 неделя, февраль	
44,4 5	Жизнь без вредных привычек	2	3 неделя, февраль	
46,4 7	Умейте дарить подарки.	2	4 неделя, февраль	
48,4 9	Дружбой дорожить умейте.	2	1 неделя, март	
50,5 1	Законы нашей жизни.	2	2 неделя, март	
Нравственное здоровье 17 часов (продолжение)				
52	Ваше поведение – это ваше всё!	1	3 неделя, март	
53	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	3 неделя, март	
54,5 5	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	2	1 неделя, апрель	
56,5 7	Умей себя вести. Уроки этикета.	2	2 неделя, апрель	
58,5 9	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	2	3 неделя, апрель	
60,6 1	Как вести себя в общественных местах. Дисциплину держать – значит побеждать	2	4 неделя, апрель	
62	Настроение в школе. Чем заняться после школы Моя	1	1 неделя, май	

	безопасность			
63,6 4,65	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Прогулки на свежем воздухе.	3	2 неделя, май	
66,6 7,68	«Поезд здоровья». Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! Прогулки на свежем воздухе.	3	3 неделя, май	