

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 49
г.Екатеринбург

Рассмотрено:

на заседании МО классных
руководителей

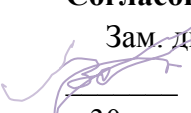
Протокол № 1 от
«30 » августа 2017 г.

Руководитель МО

 Шубина И.В.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Волкова О.В.

«30» августа 2017 г.

Утверждаю:

Приказ № 47/1 от

«29» августа 2017 г.

Директор школы

 Каримова Е.Ю.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Модно в 21 веке быть здоровым человеком»
6 класс

Составил:

учитель физкультуры

Казанцев П.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами и Программой внеурочной деятельности учащихся. Внеурочная познавательная деятельность является одним из самых распространенных видов внеурочной деятельности в нашей школе. Программа курса «Модно в 21 веке быть здоровым человеком» направлена на воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни. Помогает формированию у подрастающего поколения установок на ЗОЖ, на возрождение духовных традиций русского человека, на воссоздание авторитета семьи.

Обучающимся предоставляется возможность планомерно достигать воспитательных результатов разного уровня познавательной деятельности. Реализуя на практике содержание программы, учащиеся постепенно переходят от простых результатов к более сложным. Программа ориентирована на учащихся 5-7 классов, рассчитана на 1 час в неделю, на 35 часов в год.

Цель программы: подготовка души и тела обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

- расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- сформировать ответственное и сознательное отношение школьников к своему здоровью

Учебно-тематический план

(кол-во часов в неделю-1 ч, кол-во часов всего-35, резерв-0)

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		Всего	Уроки	Проектн. работа	Контр. работа	Экзамен зачёт
1.	Что такое здоровый образ жизни?	4	4			
2.	Моё отношение к здоровью и здоровому образу жизни.	6	6			
3.	Учимся учиться, не забывая бережно к здоровью относиться.	6	6			
4.	Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь.	6	6			
5.	Здоровье взять где? В здоровой еде.	6	6			
6.	Спорт – альтернатива вредным привычкам.	7	6	1		

Содержание тем учебного курса

1. Что такое здоровый образ жизни?

Знакомство с основными понятиями здорового образа жизни, многоаспектность понятий. Проведение анализа отношения обучающихся к проблемам здоровья. Формирование ориентации на здоровый образ жизни.

Знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся в результате прохождения темы:

Знать:

- что такое здоровый образ жизни;

Уметь:

- правильно относиться к проблемам здоровья;
- вести здоровый образ жизни.

2. Моё отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Анкетирование обучающихся о здоровье как решающем факторе реализации возможностей человека во всех сферах жизни, в т. ч. и в обучении. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни через художественное творчество обучающихся.

Знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся в результате прохождения темы:

Уметь:

- заполнять анкету о здоровье и здоровом образе жизни;
- анализировать свою деятельность и своих товарищей.
- выразить свое отношение к ЗОЖ в рисунке.

3. Учимся учиться, не забывая бережно к здоровью относиться.

Просмотр фильма с дальнейшим обсуждением с целью организовать обучение так, чтобы с одной стороны, оно было максимально эффективным, а с другой стороны – не влияло отрицательно на здоровье.

Знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся в результате прохождения темы:

Уметь:

- обсуждать просмотренный фильм по теме;
- высказывать свое мнение по данному поводу.

4. Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь. («Фоторежим»)

Презентации детей. Комментарии и советы учителя к организации режима дня. Создание презентации фоторежима.

Знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся в результате прохождения темы:

Знать:

- режим дня -одно из условий здорового образа жизни.

Уметь:

- планировать свою учебную деятельность;
- составлять «фоторежим»;
- выделять зоны активности в своём режиме;
- вести хронометраж своего дня и анализировать значимость деятельности.

5. Здоровье взять где? В здоровой еде.

Дать представление о роли питания в обеспечении здорового образа жизни. Требования к организации питания растущего организма. Советы школьной медсестры по здоровому питанию школьника. Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я придумаю, что съесть» (дети рисуют продукты, полезные для здоровья). Организация коллективной (групповой) презентации по теме.

Знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся в результате прохождения темы:

Знать:

- о роли питания в обеспечении здорового образа жизни;
- требования к организации питания растущего организма.

Уметь:

- рисовать продукты, полезные для здоровья.
- организовать и оформить коллективную (групповую) презентацию по теме.

6. Спорт – альтернатива вредным привычкам.

Спортивно – интеллектуальная игра «Малые Олимпийские игры». Путешествие по станциям: спортивные конкурсы и эстафеты в чередовании с теоретическими вопросами о здоровом образе жизни. (Представление о вредных привычках. Последствия влияния вредных привычек на растущий организм. Меры противодействия вредным привычкам).

Знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся в результате прохождения темы:

Знать:

- последствия влияния вредных привычек на растущий организм;
- меры противодействия вредным привычкам.

Уметь:

- проводить и участвовать в спортивно – интеллектуальной игре «Малые Олимпийские игры».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы (с указанием общ. кол-ва часов)	Тема урока	Кол- во ча- сов	Тип урока	Элементы содержания	Дем онст ра- ции	Требования к уровню подготовки уч-ся	Универсальные учебные действия	Вид контроля	Элементы дополнител ьного содержания	Дата проведения	
											план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Что такое здоровый образ жизни? (4часа)	«Наше здоровье в наших руках»	2	Комб инир ован ный	Правила, самоконтроль Что такое здоровье?		Знать/уметь Правила ТБ, соблюдать их. Применять их на практике	П.: Факторы, составляющие здоровый образ жизни К.: Умение выражать свои мысли в соответствии с поставленной задачей. Р.: Правильно выражать свои мысли. Л.: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие в усвоении материала	Умение вести беседу		13.09	
2.		Что такое ЗОЖ?	2	Комб инир ован ный	Основные понятия ЗОЖ. Повысить уровень мотивации на здоровый образ жизни	Во про сы анк еты	Знать/ уметь: правила здоровья (питание, сон, физкультминутк а, активный образ жизни, отказ от вредных привычек, доброта души). Использовать в повседневной жизни	П.: Правильно использовать полученную информацию К.: Оказывать помощь друг другу в формировании культуры здоровья. Р.: Вести дискуссию. Л.: Устанавливать конструктивные жизненные цели и стремиться к ним	Анкетир ование анализ	Анкета по теме.	27.09	
3.	Моё	Здоровье	2	Комб	Правила.		Знать/уметь	П.: Правильно использовать	Вести		11.10	

	отношение к здоровью и здоровому образу жизни (6 часов)	– решающий фактор реализации возможностей человека во всех сферах жизни.		иницированный	Рассуждения факторы ЗОЖ		элементарные правила ЗОЖ. Пользоваться ими на практике	полученную информацию К.: Оказывать помощь другу другу в формировании культуры здоровья. Р.: Вести дискуссию. Л.: Устанавливать конструктивные жизненные цели и стремиться к ним	дискуссию			
4.		Формирование сознательного отношения к ЗОЖ через художественное творчество	2	Комбинированный	Формирование интереса к народному творчеству		Знать/уметь: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к Отечеству, природе, труду.	П.: Умение делать выводы в результате художественного творчества. К.: Слушать и понимать речь других, учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли. Р.: Учиться работать по определенному алгоритму, Проговаривать последовательность действий во время занятий. Л.: Положительное отношение к физической культуре. Формирование установки на здоровый образ жизни	Рисунки по теме	Рисунки «Моё отношение к здоровью и здоровому образу жизни»	25.10	
5.		Подвижные игры	2	Практическое занятие.	Русские народные игры.		Знать/уметь: правильно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к Отечеству,	П.: Умение делать выводы в результате совместной игры К.: Умение слушать и слышать одноклассников Р.: Помогать при необходимости другим. Л.: Положительное отношение к физической культуре. Формирование установки на	Участие в игре		22.11	

							природе, труду.	здоровый образ жизни				
6.	Учимся учиться, не забывая бережно к здоровью относиться (6 часов)	Просмотр фильма «Здоровый образ жизни» с обсуждением	2	Комбинированный	Создание мощной здоровьесберегающей среды. Воспитание соответствующих навыков и привычек		Знать/уметь основные направления просветительской и мотивационной работы.	Л.: Положительное отношение к физической культуре. Формирование установки на здоровый образ жизни К.: Умение общаться с одноклассниками. Р.: Правильно выражать свои мысли.	Обсуждение фильма	Фильм «Здоровый образ жизни»	13.12	
7.		Соматическое, психическое, нравственное здоровье	2	Комбинированный	Новые понятия: соматическое, психическое, нравственное здоровье		Знать/уметь : активно обмениваться мнениями по вопросам ЗОЖ	К.: Ведение дискуссии с одноклассниками, учителями на данную тему. Л.: Воспитание потребностей в здоровье, формирование научных представлений о сущности ЗОЖ	Дискуссия		27.12	
8.		Соревнование «Веселые Старты»	2	Практическое занятие	Укрепление здоровья детей. Привлечение к занятиям физической культурой и спортом		Знать/уметь правила ТБ при проведении спортивных мероприятий. Приемы самоконтроля. Соблюдать их.	П.: Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления. К.: Воспитание здорового духа соперничества Р.: Развитие двигательных качеств. Л.: формирование положительных черт характера (воли, здорового азарта, спортивной злости, умения укрощать свои эмоции)	Умение принимать участие в игре		24.01	
9.	Живу, учусь и веселюсь –	Режим дня - одно из	2	Комбинированный	Основные элементы режима дня		Знать/уметь: что приводит к ослаблению	Р.: Вести беседы, дискуссии о пользе режима дня с товарищами, учителем,	Беседа по теме занятия		07.02	

	во всём к здоровью я стремлюсь (6 часов)	условий и фактор сохранения здоровья.		ный	(сон, еда, движение, чередование работы и отдыха.)		организма, истощению нервной системы, переутомлению	родителями и др. К.: Умение организовать свой рабочий день Л.: Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, силы воли.				
10.		Составление «Фоторежима»	2	Практическое занятие	Хронометраж дня, анализ значимости деятельности.		Знать/уметь: составлять режим дня.	П.: Умение применять здоровье сберегающие технологии на практике. Р.: Уметь работать в коллективе, соблюдать правила, самоконтроль, самооценка	Работа в группе		21.02	
11.		Игра «Как я соблюдаю режим дня»	2	Практическое занятие	Оформление презентации «Мой режим дня»		Знать/уметь: здоровье-богатство на все времена.	П Формирование установки на здоровый образ жизни К.: Умение общаться с одноклассниками. Р.: Правильно выражать свои мысли.	Умение делать презентации	Презентации обучающихся	07.03	
12	Здоровье взять где? В здоровой еде. (6 часов)	Роль питания в обеспечении здорового образа жизни	2	Получения знаний	Требования к организации питания растущего организма.		Знать/уметь: роль питания в обеспечении ЗОЖ	П.: Формирование правильного представления о роли питания в обеспечении здорового образа жизни. К.: Умение советовать, доказывать пользу здорового питания. Л.: Приобщение к здоровому питанию.	Беседа		21.03	
13.		Практическая работа «Рисование	2	Практическое занятие	Изображение полезных для здоровья продуктов	картинки	Знать/уметь: полезные для здоровья продукты, рисовать их.	П.: Формирование правильного представления о роли питания в обеспечении здорового образа жизни. К.: Умение советовать,	Конкурс рисунков	Рисунки обучающихся	11.04	

		продуктов, полезных для здоровья»						доказывать пользу здорового питания. Л.: Приобщение к здоровому питанию.				
14.		Коллективная презентация «Прежде чем за стол мне сесть, я придумаю, что съесть»	2	Комбинированный	Стихи, рифмовки о продуктах питания		Знать/уметь: советовать, предлагать полезные для здоровья продукты питания	П.: Формирование знаний о роли питания в обеспечении здорового образа жизни. Л.: Учитывать требования к организации своего питания Р.: Соблюдение правильного режима питания для растущего организма.	Умение представлять полезные продукты	Презентация обучающихся	25.04	
15.	Спорт – альтернатива вредным привычкам (7 часов)	Меры противодействия вредным привычкам.	3	Комбинированный	Последствия влияния вредных привычек на растущий организм		Знать/уметь: меры противодействия вредным привычкам	К.: Ведение дискуссии с одноклассниками, учителями на данную тему. Л.: Воспитание потребностей в здоровье, формирование научных представлений о сущности ЗОЖ	Дискуссия		16.05	
16.		Спортивно – интеллектуальная игра «Малые Олимпийские игры».	3	Занятие-игра	Путешествие по станциям: спортивные конкурсы и эстафеты в чередовании с теоретическим и вопросами о здоровом образе жизни.		Знать/уметь: спорт – альтернатива вредным привычкам	П.: Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления. К.: Воспитание здорового духа соперничества Р.: Развитие двигательных качеств. Л.: формирование положительных черт характера (воли, здорового азарта, спортивной злости, умения	Умение проводить игры		16.05	

								укрощать свои эмоции)				
17.		Итоговое занятие Оформле ние коллажа по теме.	1	Комб инир ован ный	Подведение итогов		Знать/уметь: спорт – альтернатива вредным привычкам	Рефлексия.	Коллаж по теме		30.05	

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения данного курса обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия здорового образа жизни;
- о роли питания в обеспечении здорового образа жизни;
- требования к организации питания;

Уметь:

- отвечать на вопросы о здоровом образе жизни;
- заполнять анкету, анализировать её результаты;
- обсуждать просмотренный фильм;
- оформлять презентации о здоровом образе жизни;
- правильно организовать свой режим дня, соответствующий здоровому образу жизни.

Перечень учебно-методической литературы

- 1.Абрамова Т. Вообрази себя здоровым // Будь здоров..-1997 -№2-с.40-44.
2. Воропай А.В. «Дорогая сигарета», М., 2004.
3. Журналы «Биология в школе».
- 4.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии...»;Москва, «ВАКО» 2007
5. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., , 1998.

Список литературы (основной и дополнительной)

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 96с. – (Работаем по новым Стандартам).
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / (В.А. Горский. А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др); под ред. В.А. Горского. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 111с (Стандарты нового поколения).
3. Енин А.В. Внеурочная деятельность. Практика реализации эффективной модели воспитания. Сборник сконструированных программ. Учебно-методическое пособие. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2014, - с.275.