

Ростовская область Мартыновский район п.Новоберёзовка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №11

_____ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021 г №115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Азбука здоровья»

Уровень общего образования: 6 класс

Количество часов: 35

Учитель: Бондаренко Любовь Федоровна

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности для 6 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» составлена на основе Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Данная рабочая программа предназначена для внеурочной работы с обучающимися 6-го классов основной общеобразовательной школы (исходя из желания обучающихся и социального заказа их законных представителей). Рабочая программа рассчитана 1 час в неделю в каждом классе (34 часа в год).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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 выпускников начальной школы, 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);
- 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - 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 (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.

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).

Предметные результаты программы по внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья»:

- 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.

Тематический план

№			Тема	Дата	
год	четверть	тема		план	Примечание
1.Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).					
1.	1 четв. 1.	1	Что такое здоровый образ жизни?	7.09	
2.	2.	2	Режим дня школьника.	14.09	
3.	3.	3	Сон и его значение для здоровья.	21.09	
4.	4.	4	Понятие о закаливании организма.	28.09	
5.	5.	5	Физическая культура и здоровье.	5.10	
6.	6.	6	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	12.10	
7.	7.	7	Что нужно знать о лекарствах.	19.10	
8.	8.	8	Вредные привычки и здоровье.	26.10	
9.	2 четв. 1	9	О вреде курения.	9.11	
10.	2	10	О вреде алкоголя.	16.11	
11.	3	11	О наркотической зависимости.	23.11	

2..Личная гигиена (8 часов)					
12.	4	1	Личная гигиена, что это?	30.11	
13.	5	2	Уход за кожей.	7.12	
14.	6	3	История косметики и ее применение.	14.12	
15.	7	4	Уход за ногтями.	21.12	
16.	8	5	Уход за волосами.	28.12	
17.	3четв. 1	6	Гигиена полости рта.	11.01	
18.	2	7	Глаза: правильный уход, гимнастика.	18.01	
19.	3	8	Уход за телом.	25.01	
3.Питание и здоровье. (8 часов).					
20.	4	1	Питание и здоровье.	1.02	
21.	5	2	Белки.	8.02	
22.	6	3	Витамины.	15.02	
23.	7	4	Здоровое питание.	22.02	
24.	8	5	Свежие овощи и фрукты.	1.03	
25.	9	6	Питание и вред некоторых продуктов.	15.03	
26.	4 четв. 1	7	Упакованная и консервированная пища.	29.03	
27.	2	8	Пищевые добавки.	5.04	
4.Познай самого себя. (5 часов).					
28.	3	1	Мир наших чувств.	12.04	
29.	4	2	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?	19.04	
30.	5	3	Технология совершенствования себя.	26.04	
31.	6	4	Границы моего «Я». Я и другие.	17.05	
32.	7	5	Заключительное занятие.	24.05	

Согласовано

Протокол заседания
методического совета

МБОУ ООШ№11

от _____ 2021г

___ Оленченко С.А.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Оленченко С.А.

_____ 2021 г.