

Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности
«Школа здоровья»**

6 класс

2024/2025 учебный год
г. Липецк

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс предназначен для обучающихся 6-х классов; рассчитан на 1 час в неделю / 34 часа в год.

Форма организации: кружок.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

Задачи программы:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Важными целями изучения курса «Школа здоровья» являются создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья. Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трёх П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими здоровье.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят практико-ориентирующий характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. Формула правильного питания

- Почему важно быть здоровым.
- Режим дня. Питание и здоровье. Движение и здоровье.
- Продукты-источники белка. Продукты-источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества.
- Калорийные продукты. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.
- Система общественного питания. Продукты для длительного похода и экскурсии.
- Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.
- Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.
- Как правильно хранить продукты. Приготовление пищи и правильная сервировка стола.
- Питание и климат. Питание и географическое положение страны. Кулинарные праздники.
- Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.
- Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб-всему голова. Посуда на Руси.
- Кулинарные музеи.
- Кулинарная тема в литературе.
- Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты.
- Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ.

Модуль 2. Познай себя

- Зачем человеку нужна школа? Успехи и неудачи на уроках. Как нужно слушать на уроках? Внимание и память.
- Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника? Как готовиться к ответу на уроке? Составление планов и опорных конспектов.
- Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата.
- Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека. Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

- Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.
- Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты руководить эмоциями? Как воздействуют эмоции на отношения с людьми? Эмоции и конфликт.
- Что такое конфликты? Почему возникают конфликты между людьми? Кто может стать участником конфликта?
- Пути разрешения конфликтов. Посредничество. Как научиться прощать? Ты, конфликт, компромисс.
- Конфликты и здоровье.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные УУД:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД: –

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью. формулировать свои затруднения, предлагать помощь и сотрудничество, договариваться и приходить к общему решению;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивнооздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование темы, раздела | Формы деятельности | ЦОР/ЭОР | Колич. часов | Дата по плану | Дата по факту |
|--|---|------------------------|--|--------------|---------------|---------------|
| Модуль 1. Формула правильного питания (23 часа) | | | | | | |
| 1 | Почему важно быть здоровым. | Лекция, беседа | http://school-collection.edu.ru http://www.opent.edu.ru www/prav-pit.ru | 1 | | |
| 2 | Режим дня. | Доклад, беседа | | 1 | | |
| 3 | Питание и здоровье. | Проект | | 1 | | |
| 4 | Продукты-источники белка. | Круглый стол, игра | | 1 | | |
| 5 | Продукты-источники углеводов | Круглый стол, игра | | 1 | | |
| 6 | Продукты – источники жиров. | Круглый стол, игра | | 1 | | |
| 7 | От чего зависит потребность в энергии. | Дискуссия | | 1 | | |
| 8 | Движение и энергия. | Круглый стол | | 1 | | |
| 9 | Система общественного питания. | Проект | | 1 | | |
| 10 | Основные отделы магазина. | Экскурсия | | 1 | | |
| 11 | Правила для покупателей. | Лекция, беседа | | 1 | | |
| 12 | Бытовые приборы и безопасное поведение в кухне. | Лекция, беседа | | 1 | | |
| 13 | Как правильно хранить продукты. | Квест-игра | | 1 | | |
| 14 | Кулинарные праздники. | Лекция | | 1 | | |
| 15 | Как питались доисторические люди. | Лекция, беседа | | 1 | | |
| 16 | Традиционные русские блюда. | Проект | | 1 | | |
| 17 | Посуда на Руси. | Круглый стол | | 1 | | |
| 18 | Кулинарные музеи. | Лекция, беседа | | 1 | | |
| 19 | Кулинарная тема в литературе. | Квест-игра | | 1 | | |
| 20 | Акция «Детство – территория здоровья» | Фестиваль | | 1 | | |
| 21 | Акция «Детство – территория здоровья» | Фестиваль | | 1 | | |
| 22 | Правильное питание — основа здорового образа жизни. | Самостоятельная работа | | 1 | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|---|---|--|--|
| 23 | Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. | Самостоятельная работа | | 1 | | |
| Модуль 2. Познай себя (11 часов) | | | | | | |
| 24 | Зачем человеку нужна школа? | Лекция, беседа | http://school-collection.edu.ru http://www.opent.edu.ru https://здоровоепитание.рф/school/ | 1 | | |
| 25 | Правила познания и школьные предметы. | Лекция | | 1 | | |
| 26 | Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. | Лекция, беседа | | 1 | | |
| 27 | Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека. | Дискуссия | | 1 | | |
| 28 | Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере. | Проект | | 1 | | |
| 29 | Твои чувства, эмоции и здоровье. | Дискуссия | | 1 | | |
| 20 | Положительные и отрицательные эмоции. | Дискуссия | | 1 | | |
| 31 | Эмоции и конфликт. | Самостоятельная работа | | 1 | | |
| 32 | Что такое конфликты? Почему возникают конфликты между людьми? Кто может стать участником конфликта? | Круглый стол | | 1 | | |
| 33 | Пути разрешения конфликтов. | Конференция | | 1 | | |
| 34 | Конфликты и здоровье. | Круглый стол | | | | |