

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ГБОУ "СОШ-ДС С.П. Алхасты"

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Сампиева М.М.
от «__» _____ 2023 г.

Утверждаю
Директор
/ _____ / Костоева Л.Э.
«14» августа 2023г.
Приказ №131

Рабочая программа

**Внеурочной деятельности по
Физической культуре
«здоровое будущее»**

**1 час в неделю (34 часа в год)
В 6 классах**

2023/2024 учебный год

с.п. Алхасты

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Здоровое будущее»

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование:

- > представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- > навыков конструктивного общения;
- > потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- > осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- > правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- > элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- > упражнениям сохранения зрения.
- >

Общая характеристик учебногo курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» состоит из 7 разделов:

- > «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- > «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- > «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- > «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- > «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- > «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- > «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» состоит из четырёх частей:

- > «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- > «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете,

закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

> «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

> «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Описание места учебного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» предназначен для обучающихся 6 класса. Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения программы

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 «Здоровое будущее» 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 «Здоровое будущее» - 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
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**
- > 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание учебного курса

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. *Тема 1.* Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Тема 2. Личная гигиена. Как нужно одеваться?

Тема 3. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Тема 4. «Остров здоровья»

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5. «Чудесный сундучок»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3.. Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу.

Тема 4 .Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5. Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6. Экскурсия ФОК «Надежда»

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках»

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Тема 1. Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)

Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4. Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема 5. Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Тема 6. « Спасатели , вперёд!» Игра.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1 Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

Тема 3 «Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

Тема 4. В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. отчёт по зкскурсии в виде творческих работ.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Наши маленькие открытия. Растим «Здоровое будущее»

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5

III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Планируемые результаты изучения учебного курса

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровое будущее» обучающиеся должны **знать**:

- > 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.

Тематическое планирование

№	Дата	
---	------	--

	План	Факт	Тема
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)			
1			Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?
2			Личная гигиена. Как нужно одеваться?
3			Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
4			«Остров здоровья»
II. Питание и здоровье (5 часов)			
5			Игра «Смак»
6			Правильное питание - залог физического и психологического здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами.
7			Вредные микробы
8			Что такое здоровая пища и как её приготовить
9			«Чудесный сундучок»
III. Моё здоровье в моих руках (7 часов)			
10			Труд и здоровье
11			Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)
12			«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в спортцентр
13			Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.
14			Нехорошие слова. Недобрые шутки.
15			Экскурсия «Природа - источник здоровья»
16			«Моё здоровье в моих руках»
IV. Я в школе и дома (6 часов)			
17			Не грызи ногти , не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек?
18			Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)
19			Спектакль С. Преображнский «Капризка»
20			Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»
21			Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?
22			«Спасатели , вперёд!»
V. Чтоб забыть про докторов (4 часа)			
23			“Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.
24			Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество»
25			<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»
26			«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

VI. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)			
27			Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.
28			Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»
29			«Друзья спорта» (агитбригада)
30			В мире интересного. Экскурсия в ледовый дворец
VII. «опт и стали мы на год взрослей» (4 часа)			
31			Я и опасность.
32			Лесная аптека на службе человека
33			Игра «Не зная броду, не суйся в воду»
34			Наши маленькие открытия.Растим «Здоровое будущее»