

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_ Азаматова Я.Н.

«\_25\_»\_05\_2023г.

«Утверждено»

Директор

МБОУ

«Веселовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Павлык Е.А.

Приказ

№\_99\_от

«\_25\_»\_05\_2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Культура здорового образа жизни»  
в 6-б классе  
2023-2024 учебный год

Составил:

Ковалёва Ирина Борисовна,  
Заместитель директора по УВР

г.Судак, с.Веселое -2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» предназначена для 5-6 классов общеобразовательных организаций и составлена на основании::

- 1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г . № 287
3. Основная образовательная программа основного общего образования 5-9 классы МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, разработанная в соответствии ФОП ООО и ВГОС ООО -2021, утв. Приказом от 25.мая 2023г. № 95
4. Учебный план МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак 2023- 2024 уч.г., утв. 25.05.2023
5. Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак . утвержденное 25.05.2021г Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Количество часов по примерной рабочей программе в год – 34 часа, 1 часа в неделю

**Название программы :** Культура здорового образа жизни

**Учебно-методический комплекс**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)

**Количество часов в год** - 34 часа; по 1 часа в неделю

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
  - формирования привычки правильного питания;
  - формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
  - формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
  - формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками;

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности;**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*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.

### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### Тема 1. Мал родился, а вырос — пригодился

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

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

### Тема 2. Кто умён — тот силен!

Развиваем свои способности Интерес к делу и склонность к нему это одно и то же?

Творчество-уникальная человеческая способность.

*Виды деятельности.* ‘ практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

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

### Тема 4. В здоровом теле — здоровый дух

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

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

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ Раздел, темы	Наименование разделов/тем	Количество часов		ЭОР
		Всего	Контр.работы	
1	Мал родился, а вырос-пригодился	6		РЭШ Просвещение
2	Кто умен – тот силен!	10	-	РЭШ Просвещение
3	Здоров в труде, а каков в еде?	7	-	РЭШ Просвещение
4	В здоровом теле –здоровый дух	11	-	РЭШ Просвещение
	Итого	34	Не предусмотрены	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК, Павлык Елена Александровна,  
Директор

08.09.23 12:33 (MSK)

Сертификат 688CDA3E626B94FE241FA20BD6B3F7B3