

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кульбаковская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНА»
на заседании ШМО учителей
физкультуры, ОБЖ,
технологии
Протокол №1
От 29.08.2023 г.
Руководитель ШМО

Марченко Г.В.

«СОГЛАСОВАНА»
Зам. директора по УВР

Белоусова Е.С.
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Директор
МБОУ Кульбаковской сош

Чернявская Н.А.
Приказ № 151
от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности, 6 класс

«Культура здоровья»

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Марченко Геннадий Владимирович

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, с учетом основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся.

с. Кульбаково

2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности "Культура здоровья"

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предметные:

- формирование понятия, что такое здоровье;
- ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование представлений об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, полноценного питания;
- оценивание правильности поведения в местах общественного питания, организация питания в течение дня;
- осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни;
- умение переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления;
- овладение правилами поведения на улице, общение с незнакомыми людьми;
- умение оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- организовывать своё рабочее место;
- определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях.

Познавательные УУД

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, определять тему.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- работать в парах.

Личностные УУД:

- освоить роли ученика; формирование интереса(мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «терпение», «природа», «семья»;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувств гордости за свою Родину.

Содержание курса внеурочной деятельности "Культура здоровья"

Здоровье, здоровый образ жизни (6 ч.)

Понятия "здоровье", "здоровый образ жизни".

Здоровье и окружающая среда. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Конкурс рисунков "Если хочешь быть здоров!"

Здоровое питание.

Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребления пищи. Проект "Составление индивидуального меню."

Двигательный режим.

Круглый стол "Влияние занятий физическими упражнениями на качества личности." Фотоконкурс "Я и спорт."

Гигиенические правила.

Уход за волосами. Выбор средств ухода за волосами. Конкурс рекламы.

Дискуссия на тему "Здоровье не купишь - его разум дарит."

Обучение самопознанию (4 ч.)

Знание своего тела.

Функции основных систем организма (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой).

Осознание и признание себя.

Унаследованные и приобретенные черты личности.

Правила межличностного общения (6 ч.)

Общие правила коммуникации. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику (мозговой штурм).

Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев (8 ч.)

Правила пользования пиротехническими средствами.

Обморожение и первая помощь.

Беседа "Собираемся в поход!" Правила поведения в походе.

Первая помощь при травмах.

Профилактика ПАВ - зависимостей (6 ч.)

Аспекты курения.

Курение в общественных местах, ответственность за курение в общественных местах. Влияние курения на потомство. Как бросить курить. Конкурс плакатов "Нет сигарете!"

Обучение навыкам семейной жизни (4 ч.)

Гендерные роли. Что влияет на развитие гендерных ролей. Физические и эмоциональные изменения в период полового созревания.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата
1.	Здоровье и окружающая среда. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья.	1	07.09.2023
2.	Конкурс рисунков "Если хочешь быть здоров!"	1	14.09.2023
3.	Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребления пищи. Проект "Составление индивидуального меню"	1	21.09.2023
4.	Влияние занятий физическими упражнениями на качества личности. Фотоконкурс "Я и спорт."	1	28.09.2023
5.	Уход за волосами Выбор средств ухода за волосами. Конкурс рекламы.	1	05.10.2023
6.	Дискуссия на тему "Здоровье не купишь - его разум дарит."	1	12.10.2023
7-8	Функции основных систем организма	2	19.10.2023 26.10.2023
9-10.	Унаследованные и приобретенные черты личности.	2	09.11.2023 16.11.2023
11-12.	Общие правила коммуникации.	2	23.11.2026 30.11.2026
13.	Критика и ее виды.	1	07.12.2023
14.	Способы реагирования на критику.	1	14.12.2023
15.	Тест. Подведение итогов.	1	21.12.2023
16.	Конкурс плакатов "Смотри на жизнь проще!"	1	28.12.2023
17.	Правила пользования пиротехническими средствами.	1	11.01.2024

18.	Обморожения и первая помощь.	1	18.01.2024
19.	Собираемся в поход.	1	25.01.2024
20-21.	Правила поведения в походе.	2	01.02.2024 08.02.2024
22-24.	Первая помощь при травмах	3	15.02.2024 22.02.2024 29.02.2024
25-26.	Курение в общественных местах, ответственность за курение в общественных местах	2	07.03.2024 14.03.2024
27.	Влияние курения на здоровье. Просмотр фильма.	1	21.03.2024
28.	Влияние курения на потомство.	1	04.04.2024
29.	Как бросить курить.	1	11.04.2024
30.	Конкурс рисунков "Нет сигарете!"	1	18.04.2024
31-32.	Гендерные роли. Что влияет на развитие гендерных ролей.	2	25.04.2024 02.05.2024
33-34.	Физические и эмоциональные изменения в период полового созревания.	2	16.05.2024 23.05.2024