

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА 10

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №10

Протокол от 16.11.2018 г. № 5

Приложение 6 к ООП ООО  
МБОУ СОШ №10

введено в действие приказом  
от «16» ноября 2018 г. № 283  
Директор Т.А. Лекинская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Культура здоровья»  
(5-6 класс)

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» разработана на основе программы Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. – М.: Просвещение, 2013.

Программа рассчитана на учащихся 5-6 класса, 1 час в неделю

5 класс-34 часа

6 класс – 34 часа

Общее количество часов – 68 ч.

## РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

### **Регулятивные УУД:**

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Личностные УУД:**

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ

### Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача учителя - не предоставлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия

подростков друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские*, где подросткам предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент («Движение и здоровье», «Почему нужен завтрак», «Гигиена органов чувств»);

- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками («Игротека», «Мое любимое блюдо», «Планируем день», «Мой выходной день»).

#### Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения (Суд над курением.). При выборе темы необходимо учитывать как актуальные интересы детей (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм. Это связано с возрастом подростков. С одной стороны, для участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, которых ещё нет у младших подростков и которые необходимо формировать. С другой стороны, использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости.

#### Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм, используемых в пособии, носят соревновательный характер (Викторина, Кулинарная эстафета, Спортивный квест).

#### Мини-лекция

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером. В своём выступлении следует избегать обилия специальных терминов, причём предварительно нужно уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся. Выступление не должно быть слишком наукообразным.

Повысит эффективность мини-лекции презентация. Она может состоять из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд целесообразно оставить на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказку, помогающую выполнить задание.

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»**

### **5 класс**

#### ***1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)***

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Владение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства

личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

### **2. Физическая активность (7 ч.)**

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

### **3. Питание (10 ч.)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

### **4. Режим дня (6ч.)**

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

### **5. Гигиена (4ч.)**

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

### **6. Заключение (1ч.)**

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

## **6 класс**

### **1. Человек и его здоровье. Виды здоровья. (1ч.)**

Понятие здоровья. Значение здоровья. Три вида здоровья

### **2. Зависимость здоровья от различных факторов. Понятие ЗОЖ.(1 ч.)**

Наследственность. Организм и среда. Образ жизни человека.

### **3. Скелетная система – опора нашего тела.(2 ч)**

Строение скелета и его значение для здоровья человека. Питание и прочность костей.

### **4. Органы чувств и наше здоровье. (2 ч.)**

Значение органов чувств для здоровья человека. Причины нарушения слуха. Гигиена органов чувств.

### **5. Личная гигиена.(1 ч.)**

Требования к ношению белья, одежды, обуви

### **6. Зрение. Нарушение зрения.(1ч)**

Питание как фактор, влияющий на состояние зрения. Причины нарушения зрения.

**7. Культура общения и поведения. (1 ч.)**

Речевой этикет. Правила общения

**8. Нервная система и здоровье.(2 ч.)**

Что такое нервы. Значение нервной системы для человека.

**9.Помоги своему сердцу. (3 ч.)**

Сердце и кровеносная система. Роль питания и двигательной активности. Основы самоконтроля. Помоги своему сердцу.

**10. Дыхание – основа жизни.(3 ч.)**

Дыхание и здоровье. Как мы дышим. Профилактика заболеваний дыхательных путей. Влияние экологического равновесия на дыхание человека.

**11. Тайны здоровой пищи.(3ч.)**

Тайны здоровой пищи. Что происходит с пищей в нашем организме. Значение жиров, белков, углеводов. Витамины и микроэлементы, их значение. Требования к пищевым продуктам.

**12. Профилактика межличностных конфликтов.(2 ч.)**

Роль межличностных отношений в жизни человека. Особенности взаимоотношений в семье, с взрослыми, сверстниками.

**13. Профилактика употребления ПАВ.(3 ч.).**

Профилактика табачной и алкогольной зависимости. Суд над курением. Умей сказать нет алкоголю. Последствия употребления алкоголя и табака.

**14. Физическая активность – основа формирования здорового образа жизни (4ч.).**

Гиподинамия и изменения в организме человека. Бег – реальный путь к здоровью. Физиологическое воздействие бега на все системы организма.

**15. Закаливание – способ укрепления здоровья (4ч.).**

Факторы закаливания. Правила и способы закаливания. Система природного оздоровления Порфирия Иванова

**Итоговое занятие. (1 ч.)**

**РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

5 класс 34 часа

№ раздела (темы)	Название раздела (темы)	Кол-во часов
1	Культура здоровья.	6ч
2	Физическая активность	7ч
3	Питание	10ч
4	Режим дня	6ч
5	Гигиена	4ч
6	Заключение	1ч
	итого	34 ч

6 класс 34 часа

№ раздела (темы)	Название раздела (темы)	Кол-во часов
1	Человек и его здоровье. Виды здоровья.	1ч
2	Зависимость здоровья от различных факторов. Понятие ЗОЖ	1ч
3	Скелетная система – опора нашего тела	2ч
4	Органы чувств и наше здоровье	2ч
5	Личная гигиена	1ч
6	Зрение. Нарушение зрения	1ч
7	Культура общения и поведения	1ч
8	Нервная система и здоровье	2ч
9	. Помоги своему сердцу.	3ч
10	Дыхание – основа жизни.	3ч
11	Тайны здоровой пищи.	3ч
12	Профилактика межличностных конфликтов.	2ч
13	Профилактика употребления ПАВ	3ч
14	Физическая активность – основа формирования здорового образа жизни	4ч
15	Закаливание – способ укрепления здоровья	4ч
	Итого	34 ч

Протумеровано, пронумеровано и сдано  
печатью \_\_\_\_\_ лист. *об*

Директор МБОУ СОШ №10

*Т.А.Деминская*  
Т.А.Деминская  
20 18 г.

