

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

Н.А. Прокофьева

Приказ № 156  
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Наше здоровье – в наших руках!»**

название курса

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа, для учащихся 6Б класса)

**Программу составила:**  
Преподаватель-организатор ОБЖ  
Гладун К.К.

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления «Наше здоровье – в наших руках!» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года);
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Инструктивно-методическое письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятий и содержанию внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ» от 18.08.2017 № 09- 1682;
7. ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)
8. План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 22.05.2018 № 107-П).
9. Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П).

### **Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности**

На изучение курса «Наше здоровье – в наших руках!» в 6Б классе – 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

### **Актуальность программы**

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа

жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

#### **Цель курса внеурочной деятельности:**

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### **Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

#### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков:***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 6 класса. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

### **Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик основной школы.

**Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **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 своем 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.

### **Результаты деятельности на курсах:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях и создание индивидуальных «Дневников Здоровья».

## **Содержание программы**

### **6 класс**

Программа внеурочной деятельности “ЗОЖ школьника” в 6 классе разбита на три раздела:

- “Бережём здоровье” (8 часов): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.
- “Я в школе и дома” (16 часов): социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; гигиена сна, основы эмоционального здоровья, особенностей восприятия и хранения информации(механизмы памяти человека)
- “Я и мое ближайшее окружение” (10 часов): развитие познавательных процессов, значимые «взрослые» вредные привычки, настроение в школе и дома, зависимость здоровья человека от экологических условий окружающей среды.

Данные разделы программы способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Это содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

## Годовой план-график распределения учебного материала

6 класс

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Бережем здоровье	8	5	3
2	Я в школе и дома	16	7	9
3	Я и мое ближайшее окружение	10	4	6
	Итого:	34	16	18

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Виды внеурочной деятельности	Дата проведения (период)
<b>I</b>	<b>Бережем здоровье</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		
1.1	Что такое здоровье? Особенности человеческого организма.	4	3	1	Познавательная деятельность.	03.09.18 29.09.18
1.2	Стань сильным!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	01.10.18 13.10.18
1.3	Учись учиться. Как правильно готовить уроки.	2	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	15.10.18 27.10.18
<b>II</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>		
2.1	Биоритмы у организмов.	2	1	1	Познавательная деятельность	05.11.18 17.11.18
2.2	Режим дня школьника	2	1	1	. Познавательная деятельность	19.11.18 01.12.18
2.3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1		1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	03.12.18 08.12.18
2.4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом?	1		1	Познавательная деятельность	10.12.18 15.12.18
2.5	Как дружить в школе.	1		1	Проблемно-ценностное общение	17.12.18 22.12.18
2.6	Делу время – потехе час.	2	1	1	Познавательная деятельность	24.12.18 19.01.19
2.7	Мода и школьные будни.	1	1		Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность	21.01.19 26.01.19
2.8	Сон, гигиена сна.	2	1	1	Познавательная деятельность	28.01.19 09.02.19
2.9	Эмоциональное здоровье.	2	1	2	Познавательная деятельность	11.02.19 23.02.19
2.10	Какая бывает память. Законы памяти.	2	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-	25.02.19 09.03.19

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Виды внеурочной деятельности	Дата проведения (период)
					ценностное Общение	
<b>III</b>	<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
3.1	Почему некоторые привычки называются вредными?	2	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	11.03.19 23.03.19
3.2	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	2		2	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.	01.04.19 13.04.19
3.3	Интересное в мире здоровья.	2	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.	15.04.19 27.04.19
3.4	Размышления об экологии.	2	1	1	Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность.	29.04.19 11.05.19
3.5	Будьте здоровы!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	13.05.19 24.05.19
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		



## **Методическое обеспечение программы**

### **Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий.**

Для осуществления образовательного процесса по Программе “ЗОЖ школьника” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по тематике курса.

## **Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса**

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. . Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

## **Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Растить здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992