

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЗОЖ ШКОЛЬНИКА»**

**Основного общего образования  
(ФГОС ООО)**

срок реализации 1 год

Направление: Спортивно - оздоровительное

**Екатеринбург**

**2021**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗОЖ ШКОЛЬНИКА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА  
НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:1 ГОД**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**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.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ школьника» в 6 классе разбита на три раздела:

- “Бережём здоровье”(5 часов): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.
- “Я в лицее и дома”(10 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” (20 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.

### Учебный план

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Бережем здоровье	5	4	1
2	Я в лицее и дома	10	5	5
3	Я и мое ближайшее окружение	20	10	10
	Итого:	35	19	16

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Виды внеурочной деятельности
<b>I</b>	<b>Бережем здоровье</b>	5	4	1	
1.1	Стань сильным!	3		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
1.2	Учись учиться. Как правильно готовить уроки.	2	4		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
<b>II</b>	<b>Я в лицее и дома</b>	10	5	5	
2.1	Биоритмы у организмов.	1	1		Познавательная деятельность
2.2	Режим дня школьника	1		1	Познавательная деятельность
2.3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1		1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
2.4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом?	1		1	Познавательная деятельность
2.5	Как дружить в лицее.	1		1	Проблемно-ценностное

					общение
2.6	Делу время – потехе час.	1		1	Познавательная деятельность
2.7	Мода и учебные будни.	1	1		Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность
2.8	Сон, гигиена сна.	1	1		Познавательная деятельность
2.9	Эмоциональное здоровье.	1	1		Познавательная деятельность
2.10	Какая бывает память. Законы памяти.	1	1		Познавательная деятельность.  Проблемно-ценностное общение
<b>III</b>	<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>	20	10	10	
3.1	Почему некоторые привычки называются вредными?	5	5		Познавательная деятельность.  Проблемно-ценностное общение
3.2	Что делать, если не хочется на учебу. Лицей и настроение.	1		1	Познавательная деятельность.  Проблемно-ценностное общение.
3.3	Интересное в мире здоровья.	1	1		Познавательная деятельность.  Проблемно-ценностное общение.
3.4	Размышления об экологии.	1	1		Познавательная деятельность.  Краеведческая деятельность.
3.5	Будьте здоровы!	1		1	Познавательная деятельность.  Спортивно-оздоровительная деятельность.
	<b>Итого:</b>	35	19	16	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022