


МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4» городского округа Судак»

Рассмотрено и одобрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
«01» 09 2020г

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР
 Идрисова Ф.И.
«01» 09 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
 Ю.А. Собко
Приказ № 73 от 01.09.2020г



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
социальной направленность
для 6 -А класса
на 2020/2021 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры –
Дубина Михаил Васильевич

СУДАК – 2020

1. Результаты освоение курса внеурочной деятельности

- Личностные результаты:
 - – ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
 - – элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
 - – личный опыт здоровьеразвивающей деятельности;
 - – представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
 - – знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
- Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей.
- Метапредметные результаты:
 - – использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
 - – включение в творческую деятельность под руководством учителя;
 - – адекватное использование речевых средств для решения коммуникативных задач;
 - – владение диалогической формой общения;
 - – формулирование собственного мнения и позиции;
 - – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
 - – осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
 - – 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.
- В результате реализации программы:
 - учащиеся будут знать:
 - – общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
 - – правила правильного и рационального питания;
 - – как определить вредные продукты;
 - – результат влияния вредных привычек;

- – систему физических упражнений и упражнений для глаз;
- – систему упражнений для развития внимания, памяти, логики;
- – систему упражнений для снятия усталости и поднятия настроения.
- учащиеся будут уметь:
- – составлять распорядок дня;
- – проводить самопознание;
- – исследовать состояние организма и собственные возможности;
- – правильно питаться;
- – преодолевать утомление и поднимать настроение;
- – преодолевать страх отвечать у доски, получить «2» и сдать ГИА.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Здоровое тело:

Дневник здоровья. Утренняя зарядка и/или спортивная секция, Осторожно, зрение! Что такое АЭРОСОЛЯРИЙ? Мода и здоровье. Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья? Профилактика инфекционных заболеваний. Чем можно заменить физминутку на уроке? Оптимальная двигательная активность. Закалка и обливание. Фитнес, пилатес и аэробика

Здоровое питание:

Как рассчитать идеальный вес? Правила здорового питания. Рациональное питание. Формула правильного питания. Все о диете. Вредные продукты. Если вы увидели на этикетке в составе продукта вещества под кодом *E*.

Здоровый дух:

Культура здоровья. Самопознание. Распорядок дня. Развитие внимания. Развитие логики, памяти. Как снять страх отвечать у доски или получить «2». Как снять эмоциональное напряжение. Как снять усталость и поднять настроение. Как снять страх перед ГИА. Компьютерная и TV-зависимость. Можно ли поставить в один ряд наркоманию, алкоголизм, табакокурение и игроманию? Искусство общения. Психологические комплексы. В поисках своего призвания. Плюсы и минусы мобильной связи. Быстрочтение.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Здоровое тело	10
2.	Здоровое питание	10
3.	Здоровый дух	14
Итого:		34 часа

4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Дата		Количество часов	Тема	Примечание
	план	факт			
Здоровое тело (10 часов)					
1.	7.09		1	Культура здоровья	
2.	14.09		1	Дневник здоровья	
3.	21.09		1	Распорядок дня	
4.	28.09		1	Утренняя зарядка и/или спортивная секция?	
5.	5.10		1	Как рассчитать идеальный вес?	
6.	12.10		1	Здоровое питание	
7.	19.10		1	Развитие внимания	
8.	26.10		1	Осторожно, зрение!	
9.			1	Можно ли поставить в один ряд наркоманию, алкоголизм, табакокурение и игроманию?	
10.			1	Мои первые шаги в освоении ЗОЖ. Рефлексия	
Здоровое питание (10 часов)					
11.			1	Самопознание	

12.			1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья?	
13.			1	Развиваем логику	
14.			1	Психологические комплексы	
15.			1	Вредные продукты	
16.			1	Плюсы и минусы мобильной связи	
17.			1	Рациональное питание	
18.			1	Как снять страх отвечать у доски или получить «2»	
19.			1	Профилактика инфекционных заболеваний	
20.			1	На середине пути. Рефлексия	
Здоровый дух (14 часов)					
21.			1	Выбор пути	
22.			1	Быстрочтение	
23.			1	Фитнес, пилатес и аэробика	
24.			1	Искусство общения	
25.			1	Все о диете	

26.			1	Добавки под кодом <i>E</i>	
27.			1	Как снять эмоциональное напряжение и усталость и поднять настроение	
28.			1	Мода и здоровье	
29.			1	Как преодолеть страх перед ГИА	
30.			1	«Здоровым быть здоровым». Рефлексия	
31.			1	Искусство общения.	
32.			1	Психологические комплексы.	
33.			1	В поисках своего призвания.	
34.			1	Плюсы и минусы мобильной связи.	

