

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КУРЧАЛОЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРЧАЛОЕВСКАЯ СШ2»**

РАССМОТРЕНО
На заседании МО учителей
Естественно-математического цикла
ПРОТОКОЛ №1
Татаева Т.А.
От «31» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УР
Дудушева Ж.В. _____/
№ 127 от «31» августа 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Час здоровья»
(6 КЛАССЫ)
«Точка роста»**

Составитель: Нагомерзаева С.С.

Учитель биологии и химии

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями от 29.12.2014 №1644, 31.12.2015 №1578);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015) (далее Порядок1015);
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;

Данная программа курса внеурочной деятельности «Час здоровья» направлена на формирование у обучающихся 6 классов здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья, обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях и носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 6 класса. Согласно учебного плана на изучение отводится 1 час в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 6 класса и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;
- встречи со специалистами (медработниками, поваром, учителем физической культуры и т.д.)

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

Педагогические технологии:

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стади
- развития критического мышления.
- личносно – ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твое главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;

- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану или по совместно составленному.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы класса на занятии.

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

2. 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 уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ 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, рисунков, схематических рисунков).

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

3. Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

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

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ П/ п	Раздел	Тема, практические работы.	Основные виды учебной деятельности	Дата	Кол-во часов
I Введение 1 час					
1		Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений		05.09.24	1
II Наше здоровье 3 часа					
2		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	Анкетирование “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	12.09.24	1
3		Строение тела человека - общий обзор.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	19.09.24	1
4		Викторина «Что я знаю об организме человека?»	Викторина	26.09.24	1
III Движение – это жизнь. 5 часов					
5		Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	03.10.24	1
6		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	П.Р. Составление режима дня ученика 6-го классов.	10.10.24	1
7		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	Подготовка комплекса физических упражнений для себя	17.10.24	1
8		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа	24.10.24	1
9		Игра «Я и здоровый образ жизни»	Игра	07.11.24	1
IV Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний. 3 часа					

10		Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	Лекция. Ответы на вопросы	14.11.24	1
11		Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их профилактика.	Информация	21.11.24	1
12		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	П.Р. Изучение отпечатка стопы.	28.11.24	1
V					
Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.					
3 часа					
13		Виды травм. Первая помощь при ушибах. Растяжение связок и вывихи. Переломы.	Информация, Практическая работа	05.12.24	1
14		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Профилактика ожогов и обморожений	Информация	12.12.24	1
15		Игра «Сколько стоит здоровье».	Игра	19.12.24	1
VI					
Правила пожарной безопасности					
2 часа					
16		Огонь – друг и враг человека. Меры предосторожности при обращении с огнем	Беседа	26.12.24	1
17		Занятие – практикум «Твои действия при пожаре»	Практическая работа, разработка плана эвакуации	09.01.25	1
VII					
Режим дня					
2 часа					
19		«Планируем день»		16.01.25	1
20		«Зачем нужна зарядка?». Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Исследование. Практическая работа	23.01.25	1
VIII					
Гигиена					
3 часа					

21		«В здоровом теле – здоровый дух»	Информация	30.01.25	1
22		«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода», «Почему нужно чистить зубы»	Беседа	06.02.25	1
23		Вредные привычки.	Информация	13.02.25	1
IX					
Питание 3 часа					
24		Режим питания. Азбука питания.	Информация, разработка плана питания	20.02.25	1
25		«Культура поведения во время еды», Где и как мы едим.	Информация	27.02.25	1
26		Ты – покупатель. «Информация на упаковке товара»	Информация, Исследование	06.03.25	1
X					
Физическая активность					
2 часа					
27		«Волшебная страна - Здоровье»	Информация	13.03.25	1
28		Спортивная эстафета, «Самые ловкие и смелые»	Практическая работа	20.03.25	1
XI					
Полезные привычки					
3 часа					
29		Обмен веществ.	Беседа	28.03.25	1
30		Влияние питания на организм человека	Творческий проект.	11.04.25	1
31		Пищеварение. Полезный завтрак.	Беседа	18.04.25	1
XII					
Спортивные игры					
3 часа					
32		Охрана труда при проведении спортивных игр	Практическая работа	25.04.25	1

33		Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча	Практическая работа	16.05.25	1
34		Совершенствование бросков мяча в корзину	Практическая работа	23.05.25	1