

«РАССМОТРЕНО»  Руководитель МО /Музилеева М.Н./ Протокол № 1 от «27» августа 2021 г	«СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора /Гильманова Г.Р./ от «31» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ»  Директор /Галеева Г.Г./ Приказ № 80 от «31» августа 2021 г 
--	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Многопрофильный лицей №187» Советского района г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 внеурочной деятельности
 по курсу «Здоровый образ жизни»
 для 6 класса
 основного общего образования

Учителя физической культуры
 Сафронова Руслана Сергеевича

Рассмотрено
 на заседании педагогического совета
 Протокол № 1 от «31» августа 2021 г

г. Казань
 2021 г

Результаты освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования **личностных результатов:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные УДД:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные УДД:

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные УДД:

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;

- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;

- находить выход из стрессовых ситуаций.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровый образ жизни» (35 ч.)**

№ н/ п	Наименован ие разделов и	Кол-во часов по программе и темы	Форма занятий	Виды учебной и познавательной деятельности.
1	Мал родился, а вырос – пригодился.	9		Познавательная деятельность
		1,1. Сложный возраст. 1,2. Что значит быть взрослым? 1,3. Учимся понимать друг друга.	теоретическое занятие	
2	Кто умён – тот силен!	9	теоретическое занятие	Познавательная деятельность
		2,1. Развиваем свои способности. 2,2. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? 2,3. Творчество – уникальная человеческая способность. 2,4. Движением к достижениям. 2,5. Преодолевая трудности в учебе, постигаем свои возможности.		

3	Здоров в труде, а каков в еде?	9	теоретическое занятие	Познавательная деятельность
		3,1. Наша сила в витаминах. 3,2. Каждому нужен и обед и ужин. 3,3. Секреты здорового питания.		
4	В здоровом теле – здоровый дух	9	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	Познавательная деятельность/Спортивно-оздоровительная деятельность
		4,1. Развиваем основные физические качества. 4,2. Осанка. 4,3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. 4,4. Закаляй свое тело с пользой для дела. 4,5. Готовимся сдавать ГТО.		

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Форма проведения
1	Мал родился, а вырос – пригодился.	9	
1.1	Сложный возраст.	3	Теоретическое занятие
1.2	Что значит быть взрослым?	3	Теоретическое занятие
1.3	Учимся понимать друг друга.	3	Теоретическое занятие
2	Кто умён – тот силён!	9	
2.1	Развиваем свои способности.	2	Теоретическое занятие
2.2	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	2	Теоретическое занятие
2.3	Творчество – уникальная человеческая способность.	2	Теоретическое занятие
2.4	Движением к достижениям.	2	Теоретическое занятие
2.5	Преодолеваем трудности в учебе, постигаем свои возможности.	1	Теоретическое занятие
3	Здоров в труде, а каков в еде?	9	
3.1	Наша сила в витаминах.	3	Теоретическое занятие
3.2	Каждому нужен и обед и ужин.	3	Теоретическое занятие
3.3	Секреты здорового питания.	3	Теоретическое занятие
4	В здоровом теле – здоровый дух	9	
4.1	Развиваем основные физические качества.	2	Теоретическое занятие

4.2	Осанка.	2	Теоретическое занятие
4.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	Теоретическое занятие
4.4	Закаляй свое тело с пользой для дела.	2	Теоретическое занятие
4.5	Готовимся сдавать ГТО.	1	Практическое занятие
	Итого:	35	