

Управление образование Администрации Кетовского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Падеринская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Киселева А.Я.»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2023



Утверждено:
И.о. директора школы
Гусева Д. П.
Приказ № 1-205
от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
(6 класс)**

Автор составитель:
Полетаев А.М.
учитель физической культуры

с. Падеринское
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При создании программы курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной целью курса внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основе курса «Здоровый образ жизни» двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с улучшением уровня здоровья ученика. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только укреплять здоровье и осваивать физические упражнения, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа рассчитана на 1 год, для учащихся 6 классов, занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6 КЛАСС

Основы знаний

Базовые понятия физической культуры.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для оздоровительной и утренней зарядки, физкультминуток.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» на уровне основного общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Здоровый образ жизни». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностными результатами, формируемыми в ходе изучения основ здорового образа жизни, являются следующие:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,

травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность сформировать умение:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержание курса «Здоровый образ жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ -компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их*

оздоровительную направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Предметные характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса

«Здоровый образ жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметными результатами являются следующие:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- формирование умений выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Практиче ские работы			
1.	Основы знаний	8		<p>Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.</i> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i></p>	<p>Описывают причины возникновения нарушений осанки, осваивают упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной работы, соблюдают правила безопасности.</p>	

2.	<p>Способы двигательной (физкультурно й) деятельности</p>	6	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p><i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i></p> <p><i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления.</i></p> <p><i>Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i></p> <p><i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора.</i></p> <p><i>Составление и формирование конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).</i></p> <p><i>Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой,</i></p>	<p>Составляют комплексы упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной работы, соблюдают правила безопасности.</p>	
----	--	---	---	---	--

				<i>стулом, гантелями)</i>	
3.	Физическое совершенствование	20	<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры.</p> <p><i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушений зрения.</i></p> <p><i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения.</i></p> <p><i>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</i></p> <p><i>Упражнения для укрепления глазных мышц.</i></p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p><i>Определение</i></p>	Выполняют комплексы упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной работы, соблюдают правила безопасности.	

				<i>направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища.</i>		
Итого		34				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС ООО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
2. Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
3. Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
4. Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
5. Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6. Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.
7. Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.
8. Ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Воспитательный потенциал предмета может быть реализован через участие обучающихся в мероприятиях, предусмотренных Федеральным календарным планом воспитательной работы:

Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности.

Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День учителя;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;
- Третье воскресенье октября: День отца.

Ноябрь:

- 4 ноября: День народного единства;
- 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
- Последнее воскресенье ноября: День Матери;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

Январь:

- 25 января: День российского студенчества;
- 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.

Февраль:

- 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;
- 8 февраля: День российской науки;
- 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
- 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

Май:

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;

- 9 мая: День Победы;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

- 1 июня: День защиты детей;
- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
- 22 июня: День памяти и скорби;
- 27 июня: День молодежи.

Июль:

- 8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

- Вторая суббота августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
- 27 августа: День российского кино.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Осанка как показатель физического развития человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
2	Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	1			
3	Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
4	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
5	Закаливание организма	1			
6	Правила безопасности и гигиенические требования	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
7	Личная гигиена	1			
8	Личная гигиена	1			

9	Организация самостоятельных занятий	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
10	Организация самостоятельных занятий	1			
11	Организация самостоятельных занятий.	1			
12	Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
13	Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики	1			
14	Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики	1			

15	Виды двигательной деятельности	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
16	Упражнения для коррекции фигуры	1			
17	Упражнения для коррекции фигуры	1			
18	Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
19	Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
20	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
21	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1			
22	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения	1			

23	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
24	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности	1			
25	Упражнения для укрепления глазных мышц	1			
26	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
27	Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
28	Упражнения для мышц брюшного пресса	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38

29	Упражнения для мышц брюшного пресса	1			
30	Упражнения для растягивания мышц туловища	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
31	Упражнения для растягивания мышц туловища	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
32	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1			
33	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f414f38
34	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева

«Физическая культура. 5—9 классы»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИИНТЕРНЕТ
<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com>