

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Высокое Красноармейского района Саратовской области»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественнонаучного цикла Руководитель ШМО <u>С.П.Крючкова</u> Протокол от <u>22.08</u> 2023 г. № <u>1</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР <u>А.В.Степанов</u> <u>28</u> <u>08</u> 2023 г.	Утверждаю Директор МБОУ «ООШ с.Высокое» <u>Н.В.Уманец</u> Приказ от <u>22.08</u> 2023 г. № <u>25</u>
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности в рамках ФГОС-2021

кружок «Час здоровья»

для обучающихся 5-6 классов

Составитель:
Кудряшов М.Ю, учитель физической культуры

с. Высокое, 2023

Срок освоения программы – 1 год

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Раздел	Основные виды деятельности
1	1. Секреты здоровья	обсуждают задачи и содержание занятий по данному курсу на предстоящий учебный год; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой;
2	Поиграть	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы, составляют дневник физической культуры; проводятся практические занятия, чтобы обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
3	Профилактика травматизма	Обучение учащихся приёмам по предупреждению травматизма в различных жизненных ситуациях, моделирование ситуаций из жизни, составление памяток по безопасности, игры, викторины.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Содержание курса обеспечивает реализацию следующих результатов:

Личностные результаты:

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
осознание ответственности человека за общее благополучие;
этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа здоровья»;
способность к самооценке;
навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные результаты:

навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
умение ставить и формулировать проблемы;
навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
установление причинно-следственных связей;

Предметные результаты:

использование речи для регуляции своего действия;
адекватное восприятие предложений учителей, друзей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество академических часов, отводимых на освоение раздела и темы	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	1. Секреты здоровья	14	Беседы, игры, викторины способствующие развитию потребности в здоровом образе жизни. Задания, направленные обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.	Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.	https://fiz-ra-ura.jimdo.com/сайт http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.viki.rdf.ru http://www.school.edu.ru
2	Поиграть	4	Игры на свежем воздухе, подвижные игры разных народов, практические занятия, которые помогают обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников	Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.	www.takzdorovo.ru www.obsheedelo.com www.vitaminov.net

			для нормального развития и профилактики умственного утомления.		
3	Профилактика травматизма	16	Беседы, игры в сети Интернет по моделированию ситуации, проекты, направленные на обучение учащихся приёмам по предупреждению травматизма.		
	всего	34			

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	№ занятия в теме	Тема занятия	Дата проведения занятия по плану (по дням)	Дата проведения занятия фактически
Секреты здоровья 14 ч				
1	1	Режим дня.	04.09	
2	2	Утренняя зарядка.	11.09	
3-4	3-4	Учимся правильно дышать.	18.09 25.09	
5	5	Сон – лучшее лекарство.	02.10	
6-7	6-7	Чтобы зубы не болели.	09.10 16.10	
8-9	8-9	Гимнастика для глаз.	23.10 13.11	
10	10	Гигиена кожи.	20.11	
11	11	Осанка – стройная спина.	27.11	
12	12	Еда живая и мертвая.	04.12	
13-14	13-14	Лекарства в лесу.	11.12 18.12	
Поиграть – 4 ч				
15-18	1-4	Подвижные игры.	25.12 15.01 22.01 29.01	
Профилактика травматизма -16 ч				
19	1	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	05.02	
20-21	2-3	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	12.02 19.02	
22-23	4-5	Виртуальная экскурсия «Дорожные знаки»	26.02 04.03	
24	6	Участники дорожного движения.	11.03	
25	7	Виды транспортных средств.	18.03	
26	8	Я – велосипедист.	25.03	
27	9	Огонь – друг или враг?	01.04	
28	10	Где дым, там и огонь.	08.04	
29-30	11-12	Опасность у нас дома.	15.04 22.04	
31-32	13-14	Безопасность при общении с домашними животными.	27.04 06.05	
33	15	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	13.05	

34	16	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	20.05	

Анализ прохождения программы