

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Основной образовательной программе
основного общего образования

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»,
протокол от 31 августа 2023 г № 1

Утверждаю
Генеральный директор
НОУ «Частная школа «Взмах»
_____ В.Р.Писарев
Приказ от 31 августа 2023 № 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 017FF4F000E0AE5EAB46281511349543AB
Владелец: Писарев Виктор Рэмович, генеральный директор
Действителен: с 07.06.2023 До 07.06.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Твое здоровье»
5-6 класс**

Учитель-составитель:
Ленкова Ю.И.,
учитель обществознания
НОУ «Частная школа ВЗМАХ»

Санкт-Петербург

2023

Раздел 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа формировалась в соответствии с требованиями:

Рабочая программа формировалась в соответствии с требованиями:

Федеральный уровень

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675),
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»,
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленного ФГОС ООО»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПин 1.2.3685-21).

Школьный уровень

- Основная образовательная программа основного общего образования НОУ «Частная школа «Взмах» (новая редакция - протокол Педагогического совета от 31.08.2023 № 1)
- Устав НОУ «Частная школа «Взмах»
- «Положение об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС общего образования в НОУ «Частная школа «Взмах»

1. Назначение программы

Воспитательная проблема, над которой я работаю, посвящена теме формирования у учащихся здорового образа жизни. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Здоровье – одна из самых главных ценностей жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население страны, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Значит, и задачи оздоровления детей должны решаться, прежде всего, в процессе обучения.

2. Цель и задачи

Цель: Укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности в повседневной жизни.
- воспитание моральных и волевых качеств, умение взаимодействовать в коллективе, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья.

3. Возрастная группа обучающихся (класс, параллель), на которых ориентированы занятия внеурочной деятельности

Занятия разработаны для занятий с учащимися 5 класса.

4. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по внеурочной деятельности.

На данную программу в 5 классе отводится 9 часов в год в соответствии с Планом внеурочной деятельности (5-9 классы) НОУ «Частная школа «Взмах» на 2021-2022 учебный год.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

«Рабочая программа воспитания НОУ «Частная школа «Взмах» реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, совместно с семьей и другими институтами воспитания. Воспитательный потенциал занятия определяется концепцией курса внеурочной деятельности и отражается в планируемых личностных результатах.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться к учителям и одноклассникам. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). Умение определять свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Выделение и осмысление отдельных слов, терминов, понятий. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством</p>	<p>Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Умение определять цели своего обучения, формулировать новые задачи. Проговаривать последовательность действий учащиеся должны знать: правила гигиены повседневного быта; особенности физического развития младшего школьника; влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье; показатели самоконтроля за понятием, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. 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. Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного</p>	<p><i>учащиеся должны знать:</i> правила гигиены повседневного быта; особенности физического развития младшего школьника; влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье; показатели самоконтроля за понятием, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. 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. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Выделение и осмысление отдельных слов, терминов, понятий. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся. на занятии. Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит</p>

<p>формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала</p>	<p>диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p>	<p>технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала</p> <p>состоянием своего здоровья; основные правила закаливания организма; основы рационального питания; способы воспитания двигательных способностей; особенности воздействия двигательной активности на организм человека.</p> <p><u>учащиеся должны уметь:</u> применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни; составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья; вести дневник самоконтроля; самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений; играть в подвижные игры, соблюдая правила; применять полученные навыки в</p>
--	---	---

		самостоятельных и групповых занятиях.
--	--	---------------------------------------

Формы учета достижений

Основной формой учета внеурочных достижений обучающихся является портфолио, фотоотчет, презентация и пр.

Раздел 2

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	Название раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	Здоровый образ жизни	4	Дискуссия, видео-урок, доклад, презентация.
2.	Гигиена человека	1	Круглый стол, диспут, беседа.
3.	Погода нашей планеты	2	Практическое занятие,
4.	Вредные привычки	2	Доклады, дискуссия, игра.

Приложение 1

Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности “Твоё здоровье” для 5 классов на 2021-2022 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Темы занятий	Планируемая дата
1	Понятие о здоровом образе жизни	сентябрь
2	Факторы здоровья и долголетия	октябрь
3	Народное метеобюро	ноябрь
4	Практическое занятие: «Определяем погоду»	декабрь
5	Режим «труд-отдых-спорт» и здоровье	январь
6	Биоритмы у организмов	февраль
7	Понятие «режим дня»	март
8	Питание и здоровье	апрель
9	Гигиена и здоровье	май

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ:

1. Жить со спортом здорово!
2. Зарядка нужна, зарядка важна.
3. Закаляйся каждый день.
4. Вредные привычки.
5. Природа вокруг нас.