государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Среднее Аверкино
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Проверена»
Заместитель директора по УВР
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____/В.В.Кириллова/
____30.08.2023 г_____

«Утверждена»
приказом директора школы
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
№ 178 – од от _30.08.2023 г__
_____/В.Н.Ромаданов/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Старт»

Класс: 5-8

Направление: спортивное

Вид программы: секция

Составители: Ахтеряков В. Н., Федорова Ж. М.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=Ромаданов В.Н., E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2023.08.31 16:55:18+03'00'

«Рассмотрено» на заседании
методического объединения
естественнонаучного цикла
протокол № _1_ от _29.08.2023 г__
руководитель МО
_____/Кириллова В. В. /

1. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

2. Содержание учебного курса

Здоровье-это здорово. Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».

Форма проведения: обсуждение, образно-ролевые игры, дискуссия, конкурсы

Основные виды учебной деятельности: слушание учителя, просмотр презентаций.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания

Форма проведения: обсуждение, образно-ролевые игры, дискуссия, проектная деятельность.

Основные виды учебной деятельности: слушание учителя, просмотр презентаций.

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Форма проведения: обсуждение, ситуационная игра.

Основные виды учебной деятельности: слушание учителя, просмотр презентаций.

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Форма проведения: обсуждение, образно-ролевые игры, дискуссия, проектная деятельность.

Основные виды учебной деятельности: слушание учителя, просмотр презентаций.

Где и как мы едим. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе. Игра «Кафе».

Форма проведения: обсуждение, образно-ролевые игры, дискуссия, проектная деятельность.

Основные виды учебной деятельности: слушание учителя, просмотр презентаций.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Форма проведения: обсуждение, дискуссия, проектная деятельность.

Основные виды учебной деятельности: слушание учителя, просмотр презентаций.

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Введение. Здоровье-это здорово.	1
2	Правила ЗОЖ.	1
3	Я и мое здоровье.	1
4	Мой образ жизни	1
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1
6	Белки	1
7	Жиры	1
8	Углеводы	1
9	Витамины	1

10	Минеральные вещества	1
11	Рацион питания	1
12	Понятие режима питания	1
13	Мой режим питания	1
14	Игра «Составляем режим питания»	1
15	Энергия пищи	1
16	Калорийность пищи	1
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
19	Где и как мы едим	1
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1
21	Путешествие и поход	1
22	Собираем рюкзак	1
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24	Поговорим о фаст-фудах	1
25	Правила поведения в кафе.	1
26	Ролевая игра «Кафе»	1
27	Русские народные игры.	1
28	Русские народные игры.	1
29	Эстафеты.	1
30	Эстафеты.	1
31	Игры народов России.	1
32	Игры народов России. зачет	1
33	Мы за здоровый образ жизни!	1
34	Мини-проект «Подвижные игры и здоровье человека»	1

6 класс

№	Тема	Количество часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	По стране «Будь здоров»	1
3	Сильные! Смелые! Ловкие!	1
4	Физическая активность и здоровье	1
5	Как познать себя	1
6	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
7	Питание и спорт	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
9	Марафон «Сколько стоит твое здоровье»	1
10	Береги зрение смолоду	1
11	Как избежать искривления позвоночника	1
12	Мы за здоровый образ жизни. Курить – здоровью вредить	1
13	Любимые игры	1
14	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1
15	Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры	1
16	Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры	1
17	Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры	1
18	Мои любимые игры	1
19	Практикум: давайте поиграем	1
20	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
21	Что такое дружба. Как дружить в школе.	1
22	Олимпийские игры Древней Греции 776 г. до н.э.	1
23	Быстрее! Выше! Сильнее!	1
24	Быстрее! Выше! Сильнее!	1
25	Олимпийские игры современности. 1896 г. Пьер де Кубертен	1

26	Олимпийцы среди нас	1
27	Зимние и летние виды спорта	1
28	Путешествие в Спортландию.	1
29	Школа-территория здоровья	1
30	Делу-время, потехе-час	1
31	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
32	Сильные! Смелые! Ловкие! Зачет.	1
33	Мой двигательный режим в течение дня	1
34	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	1

7 класс

№	Тема	Количество часов
1	Здоровье – как человеческая ценность	1
2	Индивидуальное и общественное здоровье	1
3	Питание - необходимая жизненная потребность человека	1
4	Пирамида питания	1
5	Питательные вещества: белки, жиры	1
6	Питательные вещества: углеводы, витамины	1
7	Вода – источник жизни	1
8	Рациональное питание. Примерное меню школьника на день	1
9	Сахар – его польза и вред.	1
10	Основы здорового образа жизни	1
11	Здоровый и нездоровый образ жизни	1
12	Пища – источник «строительного материала»	1
13	Роль пищевых волокон на организм человека	1
14	Где и как мы едим? Заведения общественного питания	1

15	Влияние фаст – фуда на здоровье человека	1
16	Питание современного школьника	1
17	Срок хранения продуктов	1
18	Пищевые отравления и их предупреждения.	1
19	Ты – покупатель.	1
20	Твоя потребительская корзина	1
21	Кулинарная история	1
22	Как питались наши предки	1
23	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
24	Блюда жителей Крайнего Севера	1
25	Традиционные блюда России. Зачет	1
26	Традиционные блюда Кавказа	1
27	Традиционные блюда Поволжья	1
28	Традиционные блюда Самарской области	1
29	Семейные традиции	1
30	Семейные традиции	1
31	Правила поведения за столом	1
32	Традиции приема пищи в разных странах. Зачет.	1
33	Сервировка стола	1
34	Обобщающий урок	1

8 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1

3	Вредные привычки, причины их формирования.	1
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1
8	Закаливание водой и солнцем.	1
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1
10	Понятие рационального питания и его значение.	1
11	Режим питания.	1
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1
13	Правильное приготовление пищи.	1
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1
15	Кулинарные посиделки.	1
16	Роль физических упражнений.	1
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1
22	Правила поведения в природе.	1
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	1
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
27	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить	1
28	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1

29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1
30	Соблюдай чистоту жилища	1
31	Гигиена одежды и обуви.	1
32	В чистом теле - здоровый дух. Зачет.	1
33	Ядовитые грибы, растения, животные	1
34	Лекарственные растения и их применение	1

4. Используемые электронные образовательные ресурсы.

1. http://www.edu.ru/ – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
2. www.takzdorovo.ru – информационный портал о здоровье.