

Приложение 3 к Основной общеобразовательной программе – образовательной программе основного общего образования

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 1
от «25» августа 2021



УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 154
Валамина О.В.
Приказ № 47-О
от «25» августа 2021

Рабочая программа учебного курса «Здорово быть здоровым»
Уровень образования – ООО
Срок реализации – 1 год
6 классы

Планируемые результаты освоения учебного курса
«Здорово быть здоровым»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии,

традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

Предметные результаты должны отражать:

– осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. В результате реализации:

учащиеся будут знать:

– общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

– правила правильного и рационального питания;

– как определить вредные продукты;

– результат влияния вредных привычек;

– систему физических упражнений и упражнений для глаз;

- систему упражнений для развития внимания, памяти, логики;
 - систему упражнений для снятия усталости и поднятия настроения.
- учащиеся будут уметь:
- составлять распорядок дня;
 - проводить самопознание;
 - исследовать состояние организма и собственные возможности;
 - правильно питаться;
 - преодолевать утомление и поднимать настроение.

Содержание учебного курса «Здорово быть здоровым»

Содержание программы «Здоровым быть здорово» представлено тремя разделами (частями):

Часть 1. Здоровое тело.

Часть 2. Здоровое питание.

Часть 3. Здоровый дух.

Здоровое тело	Здоровое питание	Здоровый дух
<ul style="list-style-type: none"> – Дневник здоровья. – Утренняя зарядка и/или спортивная секция? – Осторожно, зрение! – Мода и здоровье. – Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья? – Профилактика инфекционных заболеваний. – Чем можно заменить физминутку на уроке? – Оптимальная двигательная активность. – Закалка и 	<ul style="list-style-type: none"> – Как рассчитать идеальный вес? – Правила здорового питания. – Рациональное питание. – Формула правильного питания. – Все о диете. – Вредные продукты. – Если вы увидели на этикетке в составе продукта вещества под кодом <i>E</i> 	<ul style="list-style-type: none"> – Культура здоровья. – Самопознание. – Распорядок дня. – Развитие внимания. – Развитие логики, памяти. – Как снять эмоциональное напряжение. – Как снять усталость и поднять настроение. – Компьютерная и TV-зависимость. – Искусство общения. – Психологические комплексы. – В поисках своего призвания. – Плюсы и минусы мобильной связи. – Быстрочтение

обливание		
-----------	--	--

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

6 класс

№ п/п	Раздел/Тема	Элементы содержания	Количество часов
1	Сложный возраст.	Дневник здоровья.	1
2	Что значит быть взрослым?	Утренняя зарядка и/или спортивная секция?	1
3	Человек без друзей – что дерево без корней.	Осторожно, зрение! Мода и здоровье.	1
4	Учимся понимать друг друга.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья?	1
5	Развиваем свои способности.	Профилактика инфекционных заболеваний.	1
6	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	Чем можно заменить физминутку на уроке?	1
7	Творчество - уникальная человеческая способность.	Оптимальная двигательная активность.	1
8	Движение к достижениям.	Закалка и обливание – Как рассчитать идеальный вес?	1
9	Преодолевая трудности в учебе, постигаем свои возможности.	Правила здорового питания.	1
10	Наша сила в витаминах.	Рациональное питание.	1
11	Каждому нужен и обед и ужин.	Формула правильного питания.	1
12	Секреты здорового питания.	Все о диете. Вредные продукты.	1
13	Особенности физической подготовки.	Если вы увидели на этикетке в составе продукта вещества под кодом Е	1
14	Почему так важна правильная осанка.	Культура здоровья.	1
15	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Самопознание.	1
16	Итоговый зачет.	Распорядок дня.	1

17	Закаляй свое тело с пользой для дела.	<p>Развитие внимания. Развитие логики, памяти. Как снять эмоциональное напряжение. Как снять усталость и поднять настроение. Компьютерная и TV-зависимость. Искусство общения. Психологические комплексы. В поисках своего призвания. Плюсы и минусы мобильной связи. Быстрочтение</p>	1
ИТОГО:			17 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022