

Приложение 3 к Адаптированной общеобразовательной программе - образовательной программе основного общего образования обучающихся с ЗПР

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 11
от «26» мая 2022

УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ СОШ № 154
Валамина О.В.
Приказ № 21-О
от «26» мая 2022

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

I 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 обливание 	<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

II Планируемые результаты освоения учебного курса «Здорово быть здоровым»

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- Ø формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- Ø формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- Ø формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении поставленных целей;
- Ø формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- Ø воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Ø формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- Ø овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- Ø формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- Ø знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- Ø способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- Ø способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- Ø способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Ø солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

Ø бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Ø умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

Ø понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Ø понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

Ø понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

Ø понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Ø поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

Ø владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

Ø умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

Ø умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

Ø умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

Ø умение с достаточной чёткостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

III Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса «Здорово быть здоровым»

6 класс

№ п/п	Раздел/Тема	Элементы содержания	Количество часов
1	Сложный возраст.	Дневник здоровья.	1
2	Что значит быть	Утренняя зарядка и/или спортивная	1

	взрослым?	секция?	
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. Закалка и обливание– Как рассчитать идеальный вес?	1
8	Движение к достижениям.	Правила здорового питания. Рациональное питание.	1
9	Преодолевая трудности в учебе, постигаем свои возможности.	Формула правильного питания. Все о диете. Вредные продукты.	1
10	Наша сила в витаминах.	Если вы увидели на этикетке в составе продукта вещества под кодом Е	1
11	Каждому нужен и обед и ужин.	Культура здоровья. Самопознание.	1
12	Секреты здорового питания.	Распорядок дня. Развитие внимания.	1
13	Особенности физической подготовки.	Развитие логики, памяти. Как снять эмоциональное напряжение.	1
14	Почему так важна правильная осанка.	Как снять усталость и поднять настроение.	1
15	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Компьютерная и TV-зависимость. Искусство общения.	1
16	Итоговый зачет.	Психологические комплексы. В поисках своего призвания. Плюсы и минусы мобильной связи. Быстрочтение	1
17	Закаляй свое тело с пользой для дела.		1
ИТОГО:			17 часов

При разработке данной рабочей программы в тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022