

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа с. Камышла  
муниципального района Камышлинский Самарской области

Проверено  
Зам. Директор по УВР  
\_\_\_\_\_/Михайлова В.С./  
(подпись)  
«30» августа 2022

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ с. Камышла  
\_\_\_\_\_/Каюмова А.Х./  
Приказ № 215 -од  
«31» августа 2022

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Час здоровья»**  
**6 класс**

Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры  
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ / А.А. Шаймарданов /

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Тематическое планирование	6
4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровый я – здоровая страна»	9
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения	10
6. Календарно-тематическое планирование	12

### Пояснительная записка

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 6 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в ред. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни — комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

**Актуальность данной программы:** Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из современных задач педагога является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

**Цель программы:** формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане,

выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
- Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

#### **Развивающие:**

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

#### **Воспитывающие:**

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитывать командный спортивный интерес.

**Практическая значимость.** Данная программа может быть применена педагогами, классными руководителями общеобразовательных учреждений, в классе которых есть дети с ограниченными возможностями здоровья.

## Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 6 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) всего 34 недели. Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание», «Физическая активность», «Путь к себе», «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

Формы работы: Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы работы: репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование), проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

## Тематическое планирование

### Раздел 1. «Культура здоровья»

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

### Раздел 2. Питание

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

### **Раздел 3. Физическая активность**

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

### **Раздел 4. «Путь к себе»**

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

### **Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»**

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.



## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровый я – здоровая страна»

- Потребность в занятиях физической культурой и спортом
- Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.
- Стремление заботиться о своем здоровье.
- Готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
- Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- Овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.
3. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук. - Ставрополь, 2012.-182 с.
4. Воронцовская Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронцовская. – Минск : Красико-Принт, 2008, - 123 с.
5. Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - № 9, 2009.- С.64.
6. Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - №3. - С.85.
7. Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с
8. Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.
9. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.
10. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.
11. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.
12. Подвижные игры : 1–4 классы. / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2008. – 152 с.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>

Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>

Оборудование:

Персональный компьютер

Мультимедийный проектор

Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Игры, задания, упражнения
<b>Раздел 1. «Культура здоровья»</b>				
1	Вводная беседа.	1	Называть основные условия,	Диаграмма здоровья.
2	Режим дня	1	влияющие на здоровье человека.	Творческое задание «Планируем день».
3	Где чистота, там здоровье!	1	Соблюдать элементарные правила	Сон – лучшее лекарство.
4	Зрение – дар бесценный.	1	личной гигиены. Использовать знания о средствах гигиены,	Игровой проект «Советуем литературному герою».
5	Секрет голливудской улыбки.	1	выбирать подходящие средства гигиены.	Творческое задание «Мой выходной день».
6-7	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	2	Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом.	Викторина «Гигиена».
			Объяснять важность регулярного ухода за зубами.	Исследование «Почему нужно чистить зубы».
			Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни.	Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».
			Называть основные компоненты режима дня.	Игра «Алфавит» (подбирать слова по теме «Осанка»).
			Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня.	

			<p>Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.</p>	
<b>Раздел 2. Питание</b>				
8-10	Питание и здоровье школьника.	3	Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.	<p>Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета».</p> <p>Игра «Кулинарные посиделки».</p> <p>Тест «Знаешь ли ты витамины?»</p> <p>Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».</p>
11	Кулинарный поединок.	1	Соблюдать режим питания, обосновывать его важность.	
12-13	Мои друзья – витамины.	2	<p>Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека.</p> <p>Расширять знания о кулинарии.</p> <p>Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.</p>	
<b>Раздел 3. Физическая активность</b>				
14-	Солнце, воздух и вода –	3	Проявлять интерес к различным	Спортивный квест.

16	наши лучшие друзья.		видам спортивных занятий. Расширять знания о видах	Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект
17-19	Движение – основа здоровья.	3	спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать	«Движение и здоровье». Эстафета здоровья.
20-22	Выбирая спорт – выбираем здоровье	3	навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.	Тест «Достаточно ли ты двигаешься?» Спортивные подвижные игры, физкультминутки.
<b>Раздел 4. «Путь к себе»</b>				
23-25	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	3	Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка.	Тренинг «Привычки и воля». Сказка «Репка» о вредных привычках Игровая программа «Безопасное колесо».
26-27	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2	Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.	Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки».
28-29	Интернет в нашей жизни.	2	Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.	Встреча с врачом наркологом. Экскурсия в аптеку.
30-31	Общие правила оказания первой медицинской помощи	2	Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим.	
32	Безопасное хранение и	1	Расширять знания обучающихся о	

	обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.		составе домашней аптечке и ее назначении.	
<b>Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»</b>				
33	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».	1	Популяризовать научные знания по курсу за год. Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни. Развивать навыки работы в команде. Расширять знания о различных видах подвижных игр.	Своя игра «Если хочешь быть здоровым» Веселые старты, Спортивные игры. Викторина «Спорт в нашей жизни»
34	День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».	1		