

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 10 имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина  
городского округа Чапаевск Самарской области**

**Рассмотрено на заседании МО**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Артюхина М.А.  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

**Проверено**  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Артюхина М.А.

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Пылева Н.В.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Час здоровья»  
5-9 класс (ФГОС ООО)  
2021-2022 учебный год**

Чапаевск, 2021 г.

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности разработана для занятий с обучающимися 5-9 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО. 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 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** программы внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению** «Час Здоровья» заключается в том, что 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час Здоровья» составлена на основе примерных программ внеурочной деятельности под ред. В.А. Горского, А.А. Тимофеев и др., Москва Просвещение» 2010. (Программы подготовлены в рамках проекта «Разработка, апробации и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки РФ и Федерального агентства по образованию).

**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 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.

### **Сроки реализации программы.**

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Курс рассчитан на 34 ч. в год, 1 час в неделю.

### **Содержание программы**

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.**

#### **Планируемые результаты:**

Обучающийся научится:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. применять коммуникативные и презентационные навыки;
2. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
3. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
4. находить выход из стрессовых ситуаций;
5. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
6. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
7. отвечать за свои поступки;
8. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## 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 обучающихся	деятельности	Игры, задания, упражнения
	<b>Раздел 1. «Культура здоровья»</b>				
1	Вводная беседа.	1	<p>Называть основные условия, влияющие на здоровье человека.</p> <p>Соблюдать элементарные правила личной гигиены. Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены.</p> <p>Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом.</p> <p>Объяснять важность регулярного ухода за зубами.</p> <p>Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни.</p> <p>Называть основные компоненты режима дня.</p> <p>Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.</p>		<p>Диаграмма здоровья.</p> <p>Творческое задание «Планируем день».</p> <p>Сон – лучшее лекарство.</p> <p>Игровой проект «Советуем литературному герою».</p> <p>Творческое задание «Мой выходной день».</p> <p>Викторина «Гигиена».</p> <p>Исследование «Почему нужно чистить зубы».</p> <p>Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».</p> <p>Игра «Алфавит» (подбирать слова по теме «Осанка»).</p>
2	Режим дня	1			
3	Где чистота, там здоровье!	1			
4	Зрение – дар бесценный.	1			
5	Секрет голливудской улыбки.	1			
6-7	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	2			
	<b>Раздел 2. Питание</b>				
8-10	Питание и здоровье школьника.	3	<p>Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.</p> <p>Соблюдать режим питания,</p>		<p>Исследование «Почему нужен завтрак».</p> <p>Творческий проект «Классный завтрак».</p> <p>«Кулинарная эстафета».</p> <p>Игра «Кулинарные посиделки».</p>
11	Кулинарный поединок.	1			



			обосновывать его важность. Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека. Расширять знания о кулинарии. Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.	Тест «Знаешь ли ты витамины?» Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».
12-13	Мои друзья – витамины.	2		
	<b>Раздел 3. Физическая активность</b>			
14-16	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	3	Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий. Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.	Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье».
17-19	Движение – основа здоровья.	3		Эстафета здоровья.
20-22	Выбирая спорт – выбираем здоровье	3		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. Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам. Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.	Тренинг «Привычки и воля». Сказка «Репка» о вредных привычках Игровая программа «Безопасное колесо».
26-27	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2		Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки». Встреча с врачом наркологом.
28-29	Интернет в нашей жизни.	2		Экскурсия в аптеку.
30-31	Общие правила оказания первой медицинской помощи	2		
32	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечки и ее назначении.	
	<b>Раздел 5. «Здоровье – это</b>			

	<b>жизнь!»</b>			
33	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».	1	<p>Популяризовать научные знания по курсу за год.</p> <p>Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни.</p> <p>Развивать навыки работы в команде.</p> <p>Расширять знания о различных видах подвижных игр.</p>	<p>Своя игра «Если хочешь быть здоровым»</p> <p>Веселые старты,</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Викторина «Спорт в нашей жизни»</p>
34	День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».	1		