

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 6

г. Саратова»

410001, г. Саратов

Ул. Пролетарская, 8

Тел. 96 – 01 – 48

Рассмотрена на заседании МО протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024г.  /Н. В. Олейник/	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно – воспитательной работе  /Н.С. Миронова/ <u>30.08.2024г.</u>	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  /И.Н. Бузаев/ 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»
Для обучающихся 6 «а» класса
на 2024/2025 учебный год

Учитель: Головашов Юрий Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа кружка «Будем здоровы» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
6. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Назначение программы в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Цель:

- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность и перспективность курса «135 уроков здоровья».

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентирована программа 6 класс.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

Планируемые результаты:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Календарно-тематический план
6«а» класс на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Кол-	Дата план	Дата факт
1	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1	5.09	5.09
2	Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры	1	12.09	12.09
3	Чтобы уши слышали. Почему болят зубы	1	19.09	19.09
4	Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.	1	26.09	26.09
5	Подвижные игры	1	3.10	17.10
6	«Рабочие инструменты» человека. Зачем человеку кожа	1	10.10	17.10
7	Надёжная защита организма. Если кожа повреждена	1	17.10	
8	Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	1	24.10	
9	Сон – лучшее лекарство. Какое настроение?	1	7.11	
10	Я пришёл из школы	1	14.11	
11	Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу		21.11	
12	Я - ученик	1	28.11	
13	Вредные привычки	1	5.12	
14	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина	1	12.10.	
15	Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде	1	19.12	
16	Причина болезни. Как здоровье?	1	26.12	
17	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни	1	9.01	
18	Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1	16.01	

19	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека	1	23.01	
20	Отравление лекарствами. Пищевые отравления	1	30.01	
21	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	1	6.02	
22	Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице	1	13.02	
23	Вода - наш друг. Как уберечься от мороза	1	20.02	
24	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток	1	27.02	
25	Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про собак и кошек	1	5.03	
26	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом	1	12.03	
27	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	19.03	
28	Растяжение связок и вывих костей. Переломы	1	2.04	
29	Если ты ушибся или порезался	1	9.04	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Укус змеи	1	16.04	
31	Расти здоровым. Воспитавай себя	1	23.04	
32	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	30.04	
33	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение	1	7.05-14.05	
34	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!	1	21.05-28.05	
Всего		34		