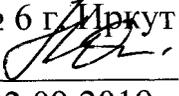


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

«Рассмотрено»
на МО воспитателей
Н. В. Захарова 
протокол № 1 от 26.08.2019 г

«Согласовано»
на МС зам. директора по ВР
М.А. Гладкова 
протокол №1 от 29.08.2019г.

«Утверждаю»
директор ГОКУ СКШ № 6 г. Иркутска
А.Т. Олохтонова 
приказ № 109 от 02.09.2019 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «ЗОЖ»
5-9 годов обучения
на 2019-2020 учебный год

Составитель: Грибанова Светлана Ивановна.

1. Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности ЗОЖ для обучающихся 5-9 классов.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим любое образовательное учреждение должно обеспечить каждому ребёнку возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой, только здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Цель и задачи программы

Цель:

-формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование навыков личной гигиены;
- профилактика и преодоление вредных привычек у учащихся;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового образа жизни.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность создания такой программы объясняется тем, что в целом по стране наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников за последние десятилетия. Предлагаемая программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» представляет собой комплексную программу формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения подростков, реализация которых позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье учащихся.

А состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования. В процессе реализации Программы учащийся овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровые берегающие ценности, на партнерское отношение учащихся и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

Особенности программы

Программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» рассчитана на учащихся 5-9 классов разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социальные - экономические, экологические, демографические условия;
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

Сроки реализации программы – 5 лет.

3. Описание места предмета в учебном плане

Объем часов, отпущенных на занятия - 34 часа в год для каждого класса при 1 часе в неделю.

Основные формы и методы реализации программы:

- индивидуальная, групповые беседы, работа в паре, практикумы, викторины, рассказы, игровые.

4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ЗОЖ»

Личностные результаты.

- внутреннюю позицию на уровне положительного заинтересованного отношения ко всему, что касается обучения здоровому образу жизни: к позитивной научной информации учителя, его рекомендациям и требованиям по соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, на уровне принятия образа «хорошего ученика – опрятного и аккуратного»; - мотивационную основу учебной (познавательной) деятельности, посвященной обучению сохранения и укрепления своего здоровья, понимание личностного смысла обучения здоровому образу жизни;

- мотивационную основу регулятивной деятельности, выражающуюся в готовности и способности к соблюдению общих правил здорового и безопасного образа жизни и реализацию их в реальном поведении и поступках;
- мотивационную основу регулятивной деятельности, выражающуюся в развитой способности к самооценке своего режима дня, соблюдения правил здорового и безопасного образа жизни;
- мотивационную основу коммуникативной деятельности, выражающуюся в способности строить взаимодействие с другими;
- понимание и принятие причин успеха в учебной деятельности, связанных с крепким здоровьем;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни;
- развитую личную ответственность за непричинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей, за общее благополучие своего народа;
- сформированность эстетических потребностей в красоте, в чувстве прекрасного, сопровождающих здоровьесберегающее поведение;
- развитую способность понять, объяснить, выразить и описывать словесно свои чувства и эмоции, а также чувства, эмоции и причины поступков других людей, сопереживать им.
- сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.

Предметные результаты, включающие освоенные знания и умения применения в учебной и обычной жизни правил здорового и безопасного образа жизни, которые были получены на разных учебных предметах и при освоении дополнительных образовательных программ, а также во внеурочной деятельности:

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах и т.д.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Прогнозируемый результат. Формирование человека здорового физически, психически, нравственно, с развитым

мышлением, адекватно оценивающего свое место и предназначение в жизни.

5. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Вводное занятие-1ч

Раздел 1. Здоровье человека – 19 Валеология — наука о здоровом образе жизни. В мире гармонии и здоровья.

Компьютер, телевизор и я. Инфекционные заболевания. Здоровья человека. Глистные заболевания. Пищевые отравления. Почему нельзя грызть ногти. Кожные паразиты. Чесотка, ее причины. Способы закаливание организма. Мир эмоций. Моя семья. Факторы нарушения осанки. Мои одноклассники. Говорим на одном языке. Делу время, потехе час. Моя воля. Я – неповторимый. Сон, его значение для сохранения здоровья. Отдых, его значение в поддержании здоровья.(

Раздел 2. Гигиена-7ч Гигиена тела. Уход за зубами. Причина кариеса. Нижнее бельё. Уход за бельем. Соблюдение личной гигиены. Уход за волосами

Раздел 3. Викторины-3ч Кожа-зеркало здоровья». «В объятых табачного дыма». «Жизнь без конфликтов»

Раздел 4. Игры-2ч «Мы за ЗОЖ».

Раздел 5. Спорт-2ч Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья

Класс 6

Вводное занятие-1ч

Раздел 1. здоровье человека-23ч Экологические факторы, влияющие на жизнь и здоровье людей. Факторы опасности в быту. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Как избежать пищевых отравлений. Пищевые отравления. Кровотечения. Виды кровотечений. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. РВИ всех простудных заболеваний. Профилактика простудных заболеваний. Симптомы обморожения. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Экстремальные ситуации. Стрессы, их причины. Я – неповторимый. Мир эмоций Мои увлечения. Моя воля. Мои одноклассники. Говорим на одном языке. Волшебный цветок здоровья. Осторожно вода.

Раздел 2. Гигиена-2ч Личная гигиена

Раздел 3. Питание-1ч Ядовитые грибы, их отличительные особенности

Раздел 4. Режим-1ч Режим питания.

Раздел 5. Викторина-1ч«Мы из ЗОЖ».

Раздел 6. Конкурс рисунков-2ч «Скажем наркотикам нет»

Раздел 7 .Вредные привычки-3ч Привычки – хорошие и плохие.ВИЧ,СПИД пути передачи.Я против курения.

Раздел 8. Практика-1 Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы.

7 класс

Вводное занятие-1ч

Раздел 1. здоровье человека - 17ч Я выбираю здоровье. Моя воля. Мир эмоций. Мои одноклассники. Говорим на одном языке. В здоровом теле здоровый дух. Отдых и труд вместе идут. Инфекционные заболевания и профилактика .Волшебный цветок здоровья. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Я умею делать здоровый выбор! Я – неповторимый. Влияние компьютерных игр. Мои увлечения. Первая помощь при утопление. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. СПИД -что это. Токсикомания и здоровье.

Раздел 2. Гигиена-2ч Гигиена тела. Гигиена полости рта.

Раздел 3. питания-4ч Гигиена питания. Водно-питьевой режим, значение воды для здоровья. Витамины на грядке. 0 пользе овощей.(4)

Раздел 4. Вредные привычки-5ч Привычки – хорошие и плохие. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков. Алкоголь — наркотическое вещество. Что люди пьют.

Раздел5. Викторины-2ч: «Здоровье в саду и на грядке».«В объятиях табачного дыма»

Раздел 6. Спорт-3ч Роль спорта в жизни человека

8 класс

Вводное занятие-1

Раздел 2. здоровье человека-19чЗдоровье бесценное богатство. Appetit. Факторы, способствующие хорошему аппетиту. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Я – неповторимый. Мир эмоций. Делу время, потехе

час. Моя воля. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Способы закаливания. ВИЧ и СПИД. Стрессы, их причины. Как преодолеть тревогу. Противостояние стрессам. Правила противопожарной безопасности. Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах. Сексуальная свобода — мифы и реальность. Профилактика подростковой беременности. Влияние природы и социальной среды на здоровье человека. Правило поведения у воды. Волшебный цветок здоровья. Рост и развитие организма подростка

Раздел 3. Питание-1ч Значение разнообразия питания.

Раздел 4. Режим:- 2ч Понятие режима дня. Режим питания. Примерный режим питания школьников.

Раздел 5. Викторина-2ч «Составление комплекса зарядки»«О пользе закаливание»

Раздел 6. Конкурс рисунков-1ч «Правила противопожарной безопасности»

Раздел7. Игра-2ч «Заверши фразу». «Раздели на группы»

Раздел 8. Вредные привычки-4ч Привычки – хорошие и плохие. Табачный туман обмана. Наркомания – знак беды. Алкоголь - шаг в пропасть.

Раздел 9. Спорт-2ч О спорт ты жизнь.

Раздел 10-Практика-1ч Профилактика травм, первая помощь

9 класс

Вводное занятие(1)

Раздел 1. здоровье человека-13ч Здоровья на грядке. Мои одноклассники. Говорим на одном языке.

Отдых и труд вместе идут. Утомление и переутомление. Мир эмоций. Моя семья. Делу время, потехе час. Моя воля. Инфекционные заболевания. Волшебный цветок здоровья. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Я – неповторимый Здоровье бесценное богатство.

Раздел 2. гигиена-6ч Сон гигиена сна. Основы гигиены. Гигиена полости рта. Уход за волосами. Гигиена тела. Нижнее бельё.

Раздел 3. Режим-1ч Режим дня подростка.

Раздел 4. Викторина-3ч «О пользе закаливание»«Здоровья в саду и на грядке»«здоровье, мое богатство»

Раздел 5. Конкурс рисунков-1ч «Скажем наркотикам нет»

Раздел 6. Игра-1ч «Заверши фразу».

Раздел 7. Вредные привычки-6ч Привычки – хорошие и плохие. Алкоголь - шаг в пропасть Твоё здоровье и курение. Не сломай свою судьбу. ВИЧ.СПИД.Я умею делать здоровый выбор!

Раздел 8. Практика 2ч Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. «Травяной чай»

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

название раздела	Количество часов, отводимых на освоение программы					Основные виды деятельности обучающихся
	5	6	7	8	9	
Вводное занятие	1	1	1	1	1	знакомство с планом работы кружка. Подготовка рабочего места самостоятельно.
Здоровье человека	19	23	17	19	13	определять факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека, угрожающие здоровью. Знать способы закаливания, приемы первой помощи при тепловом, солнечном ударах и ожогах, отравлениях газом, причины вирусных заболеваний и их профилактику;
Гигиена	7	1	2	-	6	определять основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха; Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены, выполнение гигиенических требований;
Викторины	3	1	2	2	3	определять основные правила рационального питания; пропагандировать здоровый образ жизни.
Игры	2	-	-	2	1	определять и совершенствовать свои физические способности и развитию силовых качеств, укрепление своего здоровья; навыки работы в группе, владение различными ролями в коллективе.
Спорт	2	-	3	1	-	проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья; Развивать основные физические качества. Опасности активного подвижного образа жизни.
Питание	-	2	4	1		определять представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на укрепление и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания. Значение разнообразия питания.
Режим дня	-	2	-	2	1	уметь составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать

						рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности.
Конкурс рисунков	-	1	-	1	1	Участвовать в школьных и районных конкурсах, посвященных здоровому образу жизни.
Вредные привычки	-	3	5	4	6	ться различать, определять вредные привычки, влияющие на качество ни. Формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции го поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих.
Практика	-	1	-	1	2	менять на практике полученные знания и навыки. Профилактика вывихов, ломов, растяжения, их симптомы.
Итого	34	34	34	34	34	
					1	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

1. Иллюстрации, таблицы (демонстрирующие готовые изображения, методику их получения)
2. Трафареты
3. Учебные модели
4. DVD – фильмы
5. Раздаточные карточки
6. Проектор
8. Мультимедийные образовательные программы
9. Цифровые образовательные ресурсы
10. Компьютер