ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
ГБОУ школа № 665
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Протокол № 5 от 27.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ школа № 665
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
_____ С.А. Тихашин
Приказ № 123 от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Культура здоровья»
5В класса

учителя Присяжнюк Ольги Юрьевны

Тихашин Сергей Анатольевич
Подписано цифровой подписью: Тихашин Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург

2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Культура здоровья» по курсу внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС основного общего образования) с изменениями от 18 июня 2025 года.

Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"

Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее – СП 2.4.2.4283-26)

Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа № 665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Школа здоровья и индивидуального развития» с учётом анкетирования родителей и психолого-педагогическими особенностями учащихся 5 В класса.

Целями курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» является:

- знакомство обучающихся с факторами, которые наносят вред здоровью;
- в рамках занятий по внеурочной деятельности познакомить обучающихся с благоприятными условиями для формирования здоровой и физически крепкой личности обучающегося в современном мире;
- воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Курс внеурочной деятельности реализуется через решение следующих задач:

- 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;
- научиться постоянному применению элементарных правил, поддерживающих здоровый образ жизни.

2.Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации

3. Место предмета в учебном плане школы

Учебный план ГБОУ школа № 665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Школа здоровья и индивидуального развития» на 2026-2027 учебный год отводит на изучение курса «Культура здоровья» в 5 классе 34 часа из расчёта 1 учебного часа в неделю.

4. Реализация коррекционной работы

Для того, чтобы школьники усвоили программный материал, обучающимся с ЗПР нужно гораздо более развёрнутое объяснение с опорой на наглядность, выполнение большого количества упражнений с очень медленно, постепенно повышающейся трудностью, многократный возврат к уже изученному.

При организации учебной деятельности предполагается дифференцированная и недифференцированная фронтальная работа, индивидуальная деятельность с элементами репродуктивной, частично-поисковой, групповая работа, обучение учащихся приёмам самооценки и самоконтроля, взаимооценки и взаимоконтроля.

Основными задачами коррекционной работы являются:

- создание коррекционных условий для развития сохранных функций и личностных особенностей;
- осуществление сенсорного, психомоторного развития в процессе освоения содержательных видов деятельности;
- развитие психических функций внимания, памяти, восприятия, воображения;
- формирование умения сравнивать, анализировать, делать несложные самостоятельные выводы;
- формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления заданной деятельности;
- развитие работоспособности, умения сосредоточиваться на заданном действии;
- формирование положительной мотивации к обучению;
- воспитание умения общаться, развитие коммуникативных навыков;
- воспитание самостоятельности при выполнении заданий, умение доводить начатое дело до конца.

Принцип организации деятельностного подхода к воспитанию и обучению детей с интеллектуальной недостаточностью предусматривает следующий аспект: успехов в коррекционной работе можно достичь только при условии опоры на ведущую деятельность.

Принцип системности коррекционных (исправление или сглаживание отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития), профилактических (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающих (стимулирование, обогащение содержания развития, опора на зону ближайшего развития) задач.

Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах:

1) этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.

2) постоянный контроль динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний ребенка, позволяющий вовремя вносить необходимые коррективы в коррекционно-развивающую работу.

Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию активной деятельности каждого ученика, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка.

Учет индивидуальных особенностей личности позволяет наметить программу оптимизации в пределах психофизических особенностей каждого конкретного ребенка.

Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий, при решении которых у школьника возникают какие-либо препятствия, преодоление которых и будет способствовать развитию учащегося, раскрытию его возможностей и способностей. Это позволяет поддерживать интерес к работе и дает возможность испытать радость преодоления трудностей.

Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации обучения таким образом, чтобы у учащихся развивался навык переноса обработки информации и тем самым развивался механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения.

Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы проводимые игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Система коррекционной работы предусматривает индивидуально-дифференцированные задания общеразвивающей направленности с целью повышения уровня общего, сенсорного, интеллектуального развития, памяти, внимания; зрительно-моторных и оптико-пространственных нарушений, общей и мелкой моторики.

Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. При ее организации обеспечивается субъективное переживание успеха учеником на фоне определенной затраты усилий. В дальнейшем трудность задания увеличивается пропорционально возрастающим возможностям ребенка.

Выбор методов обучения осуществляется в соответствии с особенностями познавательной деятельности детей. Важное место занимает метод «маленьких шагов» с большой детализацией, развернутостью действий в форме алгоритмов и использованием предметно-практической деятельности. Методы работы скомбинированы так, чтобы осуществлялась смена видов деятельности учащихся и реализовался охранительный режим обучения.

Коррекционная работа направлена на коррекцию всей личности и включает все формы воздействия на ребёнка и предусматривает гибкую систему контроля знаний и их оценки.

5. Описание учебно-методического комплекта

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 08.12.2020 № 68-ФЗ);

3. Постановление «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28 (вступили в силу с 01.01.2021 г.);

4. А.Г. Макеева, Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья, Москва, «Просвещение», 2013 г.;

5. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010 г.;

6. Ф. К. Тетелютина, Формирование здорового образа жизни подростков: учебное пособие, г. Ижевска. - Ижевск : [Б. и.], 2008

6. Планируемые результаты освоения учебного курса

Данная программа внеурочной деятельности ориентирована на формирование универсальных учебных действий (УУД):

Личностные универсальные учебные действия:

У ученика будут сформированы:

- установки на ведение здорового образа жизни и ценностное отношение к своему здоровью;
- готовность соблюдать законы здорового образа жизни и следовать социально ценным поведенческим нормам;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- мотивация к здоровому образу жизни.
- навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим;
- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика и гражданина;
- знание основ нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий,
- сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- объяснять явления и процессы социальной действительности с научных позиций;
- выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- структурировать информацию, включая умение выделять главное и второстепенное.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- осваивать коммуникативные навыки дома, в школе, в обществе;
- адекватно оценивать свои учебные достижения, поведение, черты своей личности с учётом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде; выполнять в повседневной жизни этические и правовые нормы, экологические требования

7.Содержание учебного курса

Программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» состоит из следующих разделов:

Вводное занятие.

1. Здоровье и здоровый образ жизни. (8 часов).

Что такое здоровый образ жизни?

Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника.

Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Сон и его значение для здоровья.

Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.

Понятие о закаливании организма.

Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье.

Движение – это жизнь. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях.

Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах.

Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

2. Личная гигиена (8 часов).

Личная гигиена, что это?

Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей.

Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками.

Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. *Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами.

Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

3. Питание и здоровье. (8 часов).

Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника.

Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

4. Вредные привычки. (4 часоа).

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

О вреде курения. Профилактика.

О вреде алкоголя. Профилактика.

О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

5. Познай самого себя. (6 часов).

Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.

Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

Итоговое занятие. Подведение итогов.

8.Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, отводимых на изучение раздела
1	Здоровье и здоровый образ жизни	8
2	Личная гигиена	8
3	Питание и здоровье	8
4	Вредные привычки	4
5	Познай самого себя	6
	Итого	34

9. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	
		по плану	по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
2.	Что такое «ЗОЖ?».		
3.	Режим дня школьника.		
4.	Сон и его значение для здоровья.		
5.	Понятие о закаливании организма.		
6.	Физическая культура и здоровье.		
7.	Понятие о вирусных инфекциях.		
8.	Что нужно знать о лекарствах.		
9.	Личная гигиена, что это?		
10.	Уход за кожей.		
11.	История косметики и её применение.		
12.	Уход за руками.		
13.	Уход за волосами.		
14.	Гигиена полости рта.		
15.	Уход за глазами.		
16.	Уход за телом.		
17.	Питание и здоровье.		
18.	Белки.		

19.	Витамины.		
20.	Здоровое питание.		
21.	Свежие овощи и фрукты.		
22.	Питание и вред некоторых продуктов.		
23.	Упакованная и консервированная пища.		
24.	Пищевые добавки.		
25.	Вредные привычки и здоровье.		
26.	О вреде курения.		
27.	О вреде алкоголя.		
28.	О наркотической зависимости.		
29.	Мир наших чувств.		
30.	Кто Я?		
31.	Жизненная стратегия.		
32.	Внешний вид человека.		
33.	Итоговое занятие. Повторение.		
34.	Игровой квест: «ЗОЖ»		

.