

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
города Боготола Красноярского края

<p>«Рассмотрено» на заседании Педагогического совета МБОУ СОШ №2 Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР В.В.Быленкова «30» августа 2022 г.</p>
---	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
«Школа здоровья»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
7 класса

Срок реализации рабочей программы: 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Баландина Юлия Сергеевна,  
учитель физической культуры

г. Боготол – 2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа по курсу «Школа здоровья» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10 июля 2015 года № 26.

### **1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

#### **1.1. Актуальность программы.**

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала

обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель программы:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Методы достижения цели:**

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, физкультминутки, беседы, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр видеофильмов.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
Игра - путешествие	«Мы выбираем ЗОЖ», «Береги здоровье», «Здоровый образ жизни» и т.д.
Беседы	«Полезные и вредные продукты» « Правильная осанка» «Мой внешний вид» «Правильное питание» «Мода и школьные будни» «Профилактика простуды и гриппа» ит.д.
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Моё отношения к одноклассникам»
Школьные конференции	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений» «В мире интересного»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» «Мама,папа,я — спортивная семья» «Весёлые старты»
Конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения» «Продукты для здоровья» « Здоровый образ жизни» «Нет курению!»
Решение ситуационных задач (практические занятия)	«Культура питания» «Этикет» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»

### Срок реализации программы:

Программа предназначена для учащихся средней ступени  
1 год обучения –7 класс

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 7 класс -68 часов в год. Программа построена на основании современных

научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## Содержание программы.

7 класс.

### Раздел 1. Вредные привычки.

#### Тема 1. Вредные привычки.

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь.

#### Тема 2. Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

#### Тема 3. Азбука закаливания.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Воздушные ванны. Умывание и обливание холодной водой.

#### Тема 4. Чистота - залог здоровья.

Гигиена одежды и обуви. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

#### Тема 5. Моя безопасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист.

### Раздел 2. «Здоровье - твоё главное богатство»

#### Тема 1. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Знакомство с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Съедобные и ядовитые грибы. Лекарственные растения Кубани.

## **Тема 2.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.**

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

## **Тема 3.Культура здорового образа жизни.**

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

## **Тема 4. Спорт в жизни людей.**

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;

- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

#### **Регулятивные УУД:**

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

#### **Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### **Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.



12	Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.	1			
13	Наша сила в витаминах.	1			
14	Осанка.	1			
15	Секреты здорового питания.	1			
16	Выстраиваем гармоничный рацион питания.	1			
17	На что расходуется наша энергия.	1			
18	Восполняем энергозатраты.	1			
<b>Азбука закаливания.</b>					
19	Азбука закаливания.	1			
20	Виды закаливания организма человека.	1			
21	Основные принципы закаливания.	1			
22	Значение закаливающих процедур для здоровья. Правила личной гигиены.	1			
23	Воздушные ванны.	1			
24	Умывание и обливание холодной водой.	1			
25	Лечебно-оздоровительное действие воздуха на органы кровообращения.	1			
26	Лечебно-оздоровительное действие водных процедур на органы дыхания и кровообращения.	1			
<b>Чистота - залог здоровья.</b>					
27	Гигиена одежды и обуви.	1			
28	Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».	1			

29	Личная гигиена.	1		
30	Гигиена физического воспитания и спорта.	1		
<b>Моя безопасность.</b>				
31	Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.	1		
32	Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов.	1		
33	Правила поведения на водоемах.	1		
34	Значение водоемов в жизни человека.	1		
35	Правила безопасного поведения на дорогах.	1		
36	Пешеход и водитель.	1		
37	Я – велосипедист.	1		
38	Защита от чрезвычайных ситуаций.	1		
<b>Раздел 2. «Здоровье - твоё главное богатство»</b>				
<b>Живые организмы и их влияние на здоровье.</b>				
39	Знакомство с наиболее часто встречающимися живыми организмами.	1		
40	Опасные растения.	1		
41	Съедобные и ядовитые грибы.	1		
42	Лекарственные растения и их применение.	1		
43	Чем и как можно отравиться.	1		
44	Продукция пчеловодства. Мёд и его лечебные свойства.	1		
45	Осторожно. Клещи!	1		

<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.</b>					
46	Профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций	1			
47	Основные пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний	1			
48	Предупреждения распространенных заболеваний.	1			
49	Инфекционные заболевания.	1			
50	Предупреждение инфекционных заболеваний.	1			
51	Гигиенический режим во время болезни.	1			
<b>Культура здорового образа жизни.</b>					
52	Культура поведения человека.	1			
53	Этикет. Правила поведения за столом.	1			
54	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1			
55	Правила здорового питания.	1			
56	Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека.	1			
57	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1			
58	Мир эмоций и чувств.	1			
59	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1			
60	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1			
<b>Спорт в жизни людей.</b>					

61	Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр.	1			
62	История олимпийского движения.	1			
63	Олимпийские игры в Москве и Сочи.	1			
64	Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.	1			
65	Олимпийские спортсмены.	1			
66	Первые паралимпийские игры.	1			
67	Вред сидячего образа жизни.	1			
68	Пешие прогулки и их положительное влияние на организм.	1			

#### Методические рекомендации.

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Школа здоровья» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.
  2. Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
  3. Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.
  4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные игры); долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).
  5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль, анкетирование, конкурсы.
- Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, семинары, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:
- практические занятия;
  - игры;
  - беседы;
  - обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
2. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

1. Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.
2. Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.
1. Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).
2. Зрительный ряд: видеофильмы.