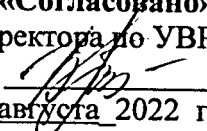


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
города Боготола Красноярского края

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
«Школа здоровья»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
5 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 –5 класс

Данная программа составлена в соответствии с возрастными

особенностями обучающегося и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 5 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.

5 класс.

### Раздел 1. «Первые шаги к здоровью»

#### **Тема 1. Личная гигиена.**

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

#### **Тема 2. Физическое развитие младшего школьника.**

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни». Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

#### **Тема 3. Правильная осанка.**

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки

#### **Тема 4. Охрана здоровья.**

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

### Раздел 2. «Путешествие по тропе здоровья»

#### **Тема 1. Моё здоровье в моих руках.**

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 5 класса. Составление и запись своего режима дня.

#### **Тема 2. Питание и здоровье.**

Правила здорового питания.

Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

#### **Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!**

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

#### **Тема 4. Спорт это здорово!**

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

#### **Тема 5. Первая помощь.**

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»

### **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.



## Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Форма проведения
			Фактич.	По плану	
<b>Раздел 1. «Первые шаги к здоровью»</b>					
<b><u>Личная гигиена.</u></b>					
1	Правила личной гигиены.	1			
2	Гигиенические требования к одежде и обуви.	1			
3	Правила ухода за одеждой и обувью.	1			
4	Формирование потребности в личной гигиене.	1			
5	Личная гигиена и здоровье человека.	1			
6	Гигиена занятий физическими упражнениями.	1			
7	Гигиена жилища, как необходимость условия сохранения здоровья.	1			
8	Обобщение пройденного материала.	1			
<b><u>Физическое развитие школьника.</u></b>					
9	Физическое развитие детей среднего школьного возраста.	1			
10	Определение понятия «здоровый образ жизни».	1			
11	Слагаемые здорового образа жизни.	1			
12	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ.	1			
13	Рост и вес – показатели физического развития.	1			
14	Соответствие роста и веса возрастным нормам.	1			

15	Факторы влияющие на рост и вес человека.	1			
16	Знакомство с комплексом ГТО.	1			
17	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			
18	Разработка комплексов упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1			
19	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	1			
20	Практическое занятие по изученным темам.	1			
<b>Правильная осанка.</b>					
21	Осанка при стоянии, ходьбе, сидении.	1			
22	Разновидности искривлений осанки.	1			
23	Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.	1			
24	Составление упражнений, способствующих формированию правильной осанки.	1			
25	Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.	1			
26	Обобщение пройденного материала.	1			
<b>Охрана здоровья.</b>					
27	Определение понятия «Здоровый образ жизни».	1			
28	Правила здорового образа жизни.	1			
29	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.	1			
30	Профилактика инфекционных болезней.	1			

31	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.			
32	Как избежать отравлений.			
<b>Раздел 2. «Путешествие по тропе здоровья»</b>				
<b>Моё здоровье в моих руках.</b>				
33	Режим дня. Значение соблюдения режима дня.	1		
34	Индивидуальность построения режима дня.	1		
35	Примерный режим дня для учащихся 5 класса.	1		
36	Самоконтроль и самовоспитание.	1		
37	Разработка программы и личного плана самовоспитания.	1		
38	Дневник самоконтроля.	1		
<b>Питание и здоровье</b>				
39	Правила здорового питания.	1		
40	Белки, жиры и углеводы.	1		
41	Гигиена питания, основные правила.	1		
42	Правильное сбалансированное питание.	1		
43	Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.	1		
44	Режим питания при занятиях физическими упражнениями.	1		
45	Составление меню на неделю.			
46	Вода и питьевой режим.			
<b>Здоровье в порядке — спасибо зарядке!</b>				

47	Определение понятия «Здоровье человека».	1			
48	Утренняя гимнастика.	1			
49	Положительное влияние гимнастики на организм человека.	1			
50	Правила составления и проведения утренней гимнастики.	1			
51	Разработка комплекса утренней гимнастики.	1			
52	Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1			
<b>Спорт это здорово!</b>					
53	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	1			
54	Физические занятия и спорт.	1			
55	Воспитание воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.	1			
56	Быстрее, выше, сильнее!	1			
57	Польза ходьбы в жизни человека.	1			
58	Режим труда и отдыха в физической культуре.	1			
59	Здоровая пища для всей семьи	1			
60	Обобщение пройденного материала.	1			
<b>Первая помощь</b>					
61	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.				
62	Элементарные приемы оказания первой помощи.				
63	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.				
64	Первая доврачебная помощь при ушибах, ранах и				

	ссадинах.				
65	Виды кровотечений.				
66	Первая доврачебная помощь при кровотечениях.				
67	Первая помощь при вывихах и растяжении мышц.				
68	Обобщение пройденного материала.				

### 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.