

ГОУ ТО «Новогурьевская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано
Зам. директора по ВР
Е. В. Страдний
«18» 18 2024

Утверждаю
Директор школы Н. Я. Коврижко
Приказ № 11-12 от «19» 08 2024

Рабочая программа
внеурочной деятельности ФАООП
«Территория ЗОЖ.»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
для обучающихся 5 класса
с интеллектуальными нарушениями
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
воспитатель
Азимова Ирина Анатольевна

Принята решением педагогического совета
Протокол № 1 от «19» августа 2024 года

Рассмотрено на заседании методического объединения воспитателей
Протокол № 1 от «27» августа 2024 года
Руководитель МО воспитателей Сурова /Сурова Г.В./

Новогурьевский
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Территория ЗОЖ» составлена на основе «Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1026 и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта с ОВЗ.

Актуальность

Необходимость реализации образовательного курса «Территория ЗОЖ» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- учить представлению о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и

здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- учить навыкам конструктивного общения; развивать осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- развивать правила личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- воспитывать духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Место курса в учебном плане

На изучение курса в 5 классе отводится 1 час в неделю.

Курс рассчитан на 34 часа в год.

Формы занятий

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа «Территория ЗОЖ» состоит из нескольких разделов.

Содержание этих разделов дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

1. Питание. Инструктаж, определяющая роль питания. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу. Вредные продукты за и против. Составление рисунков о здоровом питании. Питание-необходимое условие для жизни человека. Представление об основных пищевых веществах. Пищевые риски. Болезни, передаваемые через пищу.

2. Здоровый образ жизни. Я презираю сигарету. Умей сказать нет. Глаза - главные помощники человека. Как сохранить улыбку здоровой. Сон-лучшее лекарство. Как закаляться, обтирание. Прививки от болезней. Как избежать отравлений. Режим дня - основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня. Пожарная безопасность. Закаливание.

Правила безопасного поведения в доме, на улице. КВД «Наше здоровье».

3. Хорошие манеры. Умей себя вести, уроки этикета. Как относиться к подаркам? Этикет, хорошие манеры. Как вести себя в общественных местах. Чем заняться после школы. Что такое дружба, кто считается другом. Добрым быть приятнее, чем злым и жадным. Надо уметь сдерживать себя?

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством воспитателя 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.

предметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих универсальных учебных действий :

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью воспитателя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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.
Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание	Деятельность воспитанников	Ко л- во ч	дата
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа о значении пищи в жизни человека Загадки о продуктах питания.	Участие в игре «Радуга на тарелке», участие в беседе. Игра малой подвижности «Повар»	1	
2	Здоровая пища для всей семьи.	Здоровая пища для всей семьи. Беседа, презентация «семейного меню» Игра «Что лишнее?»	Принимают участие в составлении меню, разрабатывают собственное меню. Подвижная игра «Пчелки и ласточки»	1	
3	Я выбираю - кашу.	Показ разновидности каш. слайд шоу. Полезные свойства каши. Игра «Соедини правильно» Игра «Варим кашу»	Принимают участие в игре, в беседе. Подвижная игра «Мяч лови – слово назови»	1	
4	«Вредные продукты» - за и против.	Лекция о вредных продуктах, показ иллюстраций. Игра «Полезно-вредно»	Принимают участие в обсуждении иллюстративного материала, составление таблицы. Игра с мячом на спортивной площадке.	1	
5	Составление рисунков о здоровом питании.	Составление рисунков о продуктах правильного питания. Игра «Добавь слово»	Выполняют практическое занятие. Игра «Блуждающий мяч»	1	
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс – защита листовок о здоровом питании. Игра «Отгадай-ка» Кроссворд.	Составляют листовки о здоровом питании. Игра «Пустое место»	1	
7	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа на тему «Режим дня – основа здорового образа жизни», вопрос-ответ. Игра «Что будет, если...»	Игра «Заколдованный замок». Участие в беседе. Отвечают на вопросы собеседника.	1	

8	Составление индивидуально горюжики дня.	Стихотворение «Кто жить умеет по часам...» Работа с карточками. Игра «Мозговой штурм»	Участвуют в игре. Выполняют практическое задание. Подв. игра «Заяц без логова»	1	
9.	Традиционная легкоатлетическая эстафета, посвященная началу учебного года.	Стихи о спорте, спортивном инвентаре. Игры «Веселый мяч», «Светофор»	Игровая программа на площадке.	1	
10	Пожарная безопасность	Беседа на тему «Правила безопасности». Беседа с инспектором МЧС. Памятка в подарок.	Экскурсия в пожарную часть. Отвечают на вопросы инспектора, задают интересные вопросы.	1	
11	Закаливание	Презентация о закаливании, виды закаливания. Читают памятки. Кроссворд «Солнце, воздух и вода»	Просмотр презентации, беседа о закаливании. Заполняют памятки. Игра на свежем воздухе «Охота за сокровищами»	1	
12	Я презираю сигарету.	«Я презираю сигарету» беседа-презентация. Игра «Да или нет»	. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	1	
13	Умей сказать нет. Тренинг безопасности о поведении.	«Умей сказать нет» -тренинг. Проблемные ситуации.	Участвуют в беседе, в решении проблемных ситуаций. Составление памятки. Подвижная игра «Совушка»	1	
14	Глаза - главные помощники человека.	Мультфильм «о функциях глаза». Беседа о уходе за глазами, безопасности и охране зрения. Гимнастика для глаз.	Участвуют в беседе, отвечают на вопросы. Выполняют гимнастику для глаз.	1	
15	Как сохранить улыбку красивой.	Видео на тему «Как сохранить улыбку красивой». Игра «Полезно – вредно» Правила ухода за зубами.	Отвечают на вопросы по теме. Составление памятки. Подв. Игра «Мяч лови, слово назови»		
16	Сон – лучшее лекарство.	Мини-лекция о пользе сна. Какие правила надо соблюдать, чтобы был хороший сон.	Участие в беседе. Рисунок «Мой сон» Игра малой подвижности «День и ночь»	1	

17	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация «О правилах закаливания» Игра «Продолжи предложение» Загадки о природных явлениях.	Участвуют в беседе. Отгадывают загадки. Игра «Вода, Солнце, Ветер»		
18	Прививки от болезней.	Лекция о необходимости прививок. Беседа с медсестрой Стихотворение «На прививку 1 класс...».	Отвечают на вопросы медсестры о прививках. Подвижная игра «»Ручеек»	1	
19	Как избежать отравлений.	Беседа о чистоте рук. Игра «Что будет если...»	Составляют памятку о чистоте рук. Решение ситуаций. Подв. Игра «Прокатись на мяче»	1	
20	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Игра-викторина о ПДД.	Участвуют в викторине, выполняют упражнения и задания. Игра «Светофор»	1	
21	КВД «Наше здоровье».	Презентация о важности сохранения здоровья. Беседа и закрепление правил ЗОЖ.	Игра «Съедобное – несъедобное». Вопрос-ответ.	1	
22	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа о добре и зле. Чтение отрывков из сказок. Прослушивание песни о доброте.	Читают сказки, участвуют в обсуждении. Подвижная игра «Найди пару»	1	
23	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Тестирование на выявление характера и наличие привычек воспитанников. Игра «Великаны и гномы»	Участвуют в тестирование	1	
24	Умей себя вести. Уроки этикета.	Урок этикета. Беседа о правилах поведения в общественных местах. Игра «Продолжи предложение»	Выполняют практическое задание. Игра «Море волнуется...»	1	
25	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Мини инсценировки. Правила дарения подарков.	Участвуют в инсценировках. Составление памятки.	1	

26	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	А. Усачев «Что такое этикет?» Викторина. Практическое занятие «Школа хороших манер»	Участвуют в викторине. Игра «Летел лебедь по синему небу»	1	
27	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Инсценировка. Чтение «Вредные советы» Г. Остер.	Участие в беседе и инсценировке.	1	
28	Чем заняться после школы.	Текст о различных видах хобби. Беседа «Мое любимое занятие»	Рисунок «Моя мечта» Игра «Тропинка»	1	
29	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа. Чтение отрывков из рассказов детских писателей. Игра «Друг из сказки»	Обсуждают прочитанную ситуацию из рассказов. Игра «Веселый мяч»	1	
30	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Видеоролик об пищевых веществах. Беседа «Все мифы и правда о биодобавках»	Участвуют в беседе, определяют пользу и вред биодобавок. Игра «Третий лишний»	1	
31	Режим питания.	Презентация. Беседа о понятиях «режим» и «рацион» питания. Игра «Добавь слово»	Смотрят презентацию, составляют режим питания. Игра «Не расплескай воду»	1	
32	Пищевые риски.	Видео «Продукты, опасные для здоровья» Беседа «Полезно – вредно» Загадки о продуктах питания.	Ведут дискуссию. Игра на спортивной площадке с мячом.	1	
33	Болезни, передаваемые через пищу.	Беседа о правилах хранения продуктов и готовых блюд. Игра «Загрузи продукты в холодильник»	Выполняют ситуативный практикум. Игра «Самодельный тир»	1	
34	Итоговое занятие. День рекордов.	Беседа «Что ты нового узнал?» Игры с мячом и скакалкой.	Участие в беседе, в игровой деятельности.	1	

Список литературы

1. Образовательная программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2020 г.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2019. - 273с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2019. - 526 с.
4. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2020. - 207 с.
5. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2020/13/1.htm>.

Техническое обеспечение:

Монитор ,компьютер, интерактивная доска, объекты спорта.