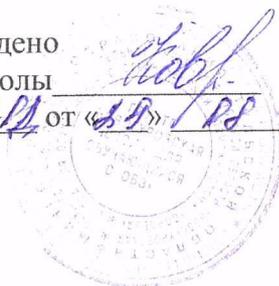


ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано
Зам. директора по ВР
Страджий Е.В.
«28» 2024 г.

Утверждено
Директор школы Коврижко Н.Я.
Приказ № 23-24 от «29» 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности ФАООП
«Территория ЗОЖ»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
для обучающихся 6 класса
с интеллектуальными нарушениями
на 2024–2025 учебный год

Составитель:
воспитатель
Граецкая
Евгения Адольфовна

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

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

рп Новогуровский
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочному курсу «Территория ЗОЖ» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026.

План внеурочной деятельности формируется образовательной организацией с учетом особенностей развития и физических способностей обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития. Участникам образовательных отношений предоставляется право выбора направления и содержания учебных курсов.

Курс «Территория ЗОЖ» способствует расширению представлений о здоровом образе жизни, реализация дифференцированного подхода и индивидуальных возможностей каждого ребенка, воспитание любви к спорту. Занятия помогут решать задачи эмоционального, физического развития ребенка, а также проблемы спортивно-оздоровительного воспитания, так как любовь к здоровому образу жизни и спорту начинается с детства.

Цель воспитания здорового образа жизни состоит в том, чтобы сформировать у ребенка чувство ответственности за собственное здоровье гордости. Самостоятельно и осознано принимать решения о поддержании здорового образа жизни у себя и своих близких, проявлять любовь к спорту. Особенно важно сформировать эти способности для учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида. Ведь лица с интеллектуальными нарушениями легко поддаются влиянию извне и зависят от потока информации в мировой паутине.

ЗОЖ предполагает комплексную заботу о себе и своем здоровье, режиме дня, окружающей среде, питании и психологическом здоровье.

Программа помогает приумножить ценности культуры спорта, сохранять свое здоровье, приобрести полезные знания и навыки о ЗОЖ у детей с интеллектуальными нарушениями (VIII вид). Это возможно только тогда, когда каждый ребенок с детства будет относиться с уважением к себе и своему здоровью, будет знать и соблюдать основы ЗОЖ.

Главная идея программы заключается в том, что в ней прослеживается ряд условий, способствующих развитию здорового образа жизни по отношению к себе, своим близким и окружающей среде: поскольку процесс обучения построен на доверии, взаимопонимании, взаимоуважении воспитателя и обучающегося, то предполагает активную включенность не только со стороны педагога, но и со стороны воспитанников в формировании здорового образа жизни.

Это направление внеурочной деятельности напрямую связано с такими школьными предметами как история, физкультура, чтение, природоведение и др.

Формы организации занятий носят практико-ориентированный характер: школьные спортивные соревнования, спортивные игры, участие в ШСК, беседы, практические упражнения.

В силу особенностей курса «Территория ЗОЖ», решаются также разноплановые задачи:

- прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формировать гигиенические навыки и умения;
- воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

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

Общая характеристика рабочей программы

Рабочая программа курса отвечает возрастным особенностям воспитанников: активности, информированности, коммуникабельности, стремлению к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у воспитанников любви к спорту и бережному отношению к своему здоровью.

Новизна программы курса «Территория ЗОЖ» заключается в интеграции тем, направленных на развитие физических способностей и умений обучающихся. Предназначена для развития интереса к изучению и соблюдению ЗОЖ, самостоятельного создания условий для поддержания собственного здоровья, способствует укреплению гражданской позиции по формированию ЗОЖ в обществе.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Территория ЗОЖ» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существенным фактором снижения процента здоровых детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья, чаще всего присутствует отрицательный

пример окружающих взрослых и детей в семьях. Поэтому решающая роль в формировании здорового образа жизни отводится школе.

Успех работы по данной программе в значительной степени зависит от умелого использования средств воздействия на эмоциональную сферу школьников. В программу включены занятия практического характера, которые познакомят и напомнят обучающимся как важно вести здоровый образ жизни информировать правильную жизненную позицию в данной сфере.

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется в форме участия в спортивной жизни школы и муниципалитета.

Место курса внеурочной деятельности «Территория ЗОЖ» в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами среднего общего образования на изучение курса внеурочной деятельности «Территория ЗОЖ» в 6 классе выделяется 34 часа в год (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Ожидаемые результаты изучения курса внеурочной деятельности к концу обучения

Первый уровень результатов приобретение социальных знаний о:

- ПДД,
- правилах личной гигиены,
- правилах безопасного поведения в лесу,
- правилах поведения за столом,
- правилах поведения в общественном транспорте,
- мерах предосторожности на водоёме,
- правилах пожарной безопасности,
- правилах безопасного обращения с приборами,
- поведении с незнакомыми людьми.

Второй уровень результатов опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

- соблюдение здорового образа жизни,
- соблюдение правил поведения в природе,
- ориентирование в природе,
- умение вызывать экстренные службы.

Третий уровень результатов получение опыта самостоятельного общественного действия:

- подкормка зимующих птиц,
- добрые дела для родных и сверстников,

- говорить правду,
- узнавание ядовитых растений.

В сфере личностных универсальных действий у воспитанников будут сформированы:

внутренняя позиция на сохранение здоровья и поддержания здорового образа жизни;

учебно-познавательный интерес к новым открытиям в области спорта;

готовность целенаправленно использовать полученные знания в социуме,

способность осознавать и оценивать свои знания и возможности в спортивной деятельности.

Содержание курса.

№ п/п	Разделы. Тема.	Кол. часов
1	В гармонии с окружающим миром. Природа, как твое здоровье? Погода, климат и здоровье человека. Наша среда обитания. Стихийные бедствия. Что будет если мы не будем беречь природу? Школа светофорных наук. Терроризм - угроза человечеству. Мой дом – моя крепость. Как вести себя с незнакомыми людьми. Перед экраном телевизора. Компьютер – не игрушка.	11
2	Мое здоровье. Бесценный дар природы. Знаешь ли ты себя. Снятие враждебности. Наши привычки. Красивое и сильное тело. Айболит спешит на помощь. Вот, ребята, йод и вата. Режим дня. Кожа – зеркало здоровья. Дышим полной грудью. Какой должна быть наша пища. Наши незаменимые помощники. Наш защитник – иммунитет. Силачи и Геркулесы.	14

3	Спортивные игры: Шашки. Лото. Пионербол. Эстафеты с мячом. Передал - садись. Гонка мячей. Баскетбол. Игры по выбору детей.	9
Итого		34

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной
деятельности
«Территория ЗОЖ» (34 часа в год)**

№ п/п	Тема занятия, вид; форма организации урока	Основное содержание	Деятельности
В гармонии с окружающим миром - 11 час			

1.	Природа, как твоё здоровье?	Формировать представления о здоровье; воспитывать экологическую культуру, прививать в детях привычку вести здоровый образ жизни через общение с природой, познакомить с правилами поведения во время экскурсии на природе. Ситуация «Природа в опасности» Правила поведения в природе.	Беседа с воспитателем игровой деятельности Подвижная игра «Колоннах»
2.	Погода, климат и здоровье человека	Мини-лекция «Влияние климатических показателей на здоровье» Загадки о явлениях природы. Подвижная игра «День и ночь»	Беседа по теме. Отгадывание загадок Участие в игре.
3.	Наша среда Обитания.	Ситуации для размышления: отличительные особенности разных сред обитания организмов и их приспособленности к жизни в этих средах, познакомится с факторами среды, закрепить знания о многообразии живых организмов. Игра «Кто, где живёт?» Кроссворд «Животные»	Участие в обсуждении игровой деятельности Упражнение в класификации Подвижная игра «Разведчики»
4.	Стихийные бедствия	Познакомить учащихся с ЧС природного характера, их последствиями и правилами безопасного поведения, способствовать формированию серьезного отношения к собственной жизни и жизни близких людей	Беседа «Что будет в случае стихийного бедствия» практическом задании памятки»
5.	Что будет, если мы не будем беречь природу?	Формировать стремление беречь природу как условие сохранения жизни человечества и всех природных обитателей.	Просмотр презентации игровой деятельности Подвижная игра «Что будет, если мы не будем беречь природу?»
6.	Школа светофорных наук	Формирование устойчивых знаний и прочных навыков культурного поведения на улице и в транспорте у воспитанников.	Участие в игре-соревновании «Школа светофорных наук»
7.	Терроризм – угроза человечеству.	Сформировать у обучающихся представление о терроризме. Памятка «Как вести себя в трудных ситуациях»	Просмотр презентации Чтение памятки. Игра «Терроризм» где находятся эвакуационные пункты схемы.
8.	Мой дом – моя крепость.	Беседа: о семье, ее обязанностях и традициях. Игра «Мой дом, наведем порядок в нем»	Беседа. Участие в игре-соревновании деятельности. Подвижная игра «Мой дом – моя крепость»
9.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	Содействовать формированию у детей навыков безопасного поведения (ответственного отношения к себе и людям, осторожности, при неадекватном поведении незнакомцев) Проблемные ситуации.	Участие в рассуждении практического задания памятки. Физминутка «Самозащита»

10.	Перед экраном телевизора.	Создать условия для формирования ценностного отношения к своему здоровью при взаимодействии с телевизором. Гимнастика для глаз. Игра «Угадай героя сказки»	Беседа. Участие в деятельности. Подвижная игра «Угадай героя сказки»
11.	Компьютер – не игрушка.	Обсудить пользу и вред общения с компьютером; сформировать понятие о причинах зависимого поведения; способствовать воспитанию ответственности за своё здоровье и будущее; продолжить формирование навыков самоконтроля, планирование здорового будущего.	Просмотр презентации, обсуждение ситуации. Составление памятки
Мое здоровье – 14 часов			
12.	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Углубить представления о ценности природы для человека и ее роли в сохранении здоровья человека. Беседа – размышление «Что такое здоровье» Игра «Что лишнее?»	Участие в беседе, деятельности. Подвижная игра «Угадай героя сказки»
13.	Знаешь ли ты себя?	Беседа «Человек, как неповторимая личность». Развивать умение оценивать свои возможности, способности. Воспитывать навык находить общее сходство с другими детьми и понимать существенные отличия. Игра «Угадай, что я делаю?»	Участие в рассуждениях. Игра «Знакомство» Подвижная игра «Угадай героя сказки»
14.	Снятие враждебности.	Формировать навыки успешной социализации в классном коллективе как в части общества. Игры и упражнения на сплочение.	Выполнение практического задания – рисование «Наши чувства» Участие в беседе, упражнениях.
15.	Наши привычки: Полезные и вредные.	Беседа о вредных привычках, и их влиянии на здоровье человека. Загадки. Кроссворд. Игра «Полезно – вредно»	Беседа. Участие в деятельности. Подвижная игра «Угадай героя сказки»
16.	Красивое и сильное тело	Учить способам формирования здорового телосложения. Разучивание комплекса гимнастики для осанки.	Выполнение практического задания – рисование «Строение тела человека» Разминка «Я позволю себе»
17.	Айболит спешит на помощь.	Советы Айболита. Правила оказания первой помощи при травмах. Просмотр мультфильма про здоровье.	Выполнение практического задания – составление памятки игровой деятельности Подвижная игра «Угадай героя сказки»
18.	Вот, ребята, йод и вата!..	Закрепление навыков первой помощи. Что входит в состав домашней аптечки. Загадки. Кроссворд.	Просмотр презентации, участие в беседе, отгадывание загадок. Игра малой подвижности «Слово назови»
19.	Режим дня. Зачем	Беседа «Что мы знаем о гигиене и режиме дня»	Участие в беседе, деятельности.

	школьникам режим?	Загадки о предметах личной гигиены. Упражнение в классификации. Игра «Соотнеси правильно»	Подвижная игра «
20.	Кожа - зеркало здоровья.	Кожа и ее функции. Правила ухода за кожей. Пословица «Своя кожа рубахи дороже» Игра «Определи на ощупь»	Просмотр презент памятки. Участие Игра «Мяч лови –
21.	Дышим полной грудью.	Изучение комплекса дыхательной гимнастики. Игра «Что полезно, а что вредно» Проблемная ситуация «Экологическая тревога»	Выполнение практик. Ответы на вопросы. Участие в игре « П
22.	Какой должна быть наша пища.	Беседа-размышление «Значение питания в жизни человека». Рацион питания и образ жизни человека. Игра «Да и нет» Загадки о продуктах питания.	Беседа по теме зан игровой деятельно Заполнение таблиц Подвижная игра «
23.	Наши незаменимые помощники.	Закрепить знания об органах чувств. Кроссворд в загадках. Охрана зрения и слуха.	Просмотр презент Участие в беседе, Упражнение в кла
24.	Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Наш защитник иммунитет.	Познакомить воспитанников с понятием иммунитет; рассказать о причинах снижения иммунитета и способах его укрепления. Оздоровительная минутка «Лечебная гимнастика»	Беседа о закалива игровой деятельно Рисование схемы « Подвижная игра «
25.	Силачи и Геркулесы (занятие-обобщение)	Обобщить полученные знания о здоровом образе жизни. Викторина «В здоровом теле, здоровый дух!»	Выполнение практик заполнение тестов Игра «Это я, это я,
Спортивные игры – 9 часов			
26.	«Шашки».	Совершенствование техники игры. Выполнение правил игры.Укрепление здоровья. Развивать волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения цели.	Участие в игровой
27.	Шашечный турнир		Участие в игровой
28.	«Лото»		Участие в игровой
29.	«Передал - садись»		Участие в игровой
30.	«Пионербол»		Участие в игровой
31.	«Гонка мячей по кругу»		Участие в игровой
32.	«Эстафета с ведением мяча»		Участие в игровой
33.	«Баскетбол»		Участие в игровой
34.	Игры по желанию детей		Участие в игровой

Учебно-методическое, информационно – техническое обеспечение учебного процесса
Программно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика. Самара: Издательство «Учебная литература», 2005.
4. Занкова Л. В., Программы внеурочной деятельности. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практическиеразработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Синягина, Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / – М.: Владос, 2003.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
10. Мы - пешеходы, мы - пассажиры: учебно-методическое пособие для учителей начальной школы / автор-составитель М.Н. Плесовских. Самара: Издательство «Учебная литература»; Ханты-Мансийск: Государственное образовательное учреждение «Институт повышения квалификации и развития регионального образования», 2006.