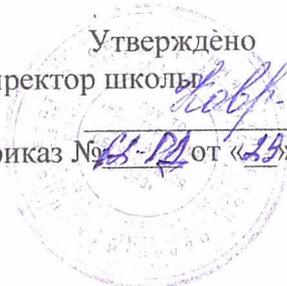


ГООУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано
Зам. директора по ВР
Страджий Е.В.
«28» 08 2024г.

Утверждено
Директор школы Ковричко Н.Я.
Приказ № 15-12 от «25» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности ФАООП
«Территория ЗОЖ»
Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
для обучающихся 7 класса
с интеллектуальными нарушениями
на 2024-2025 учебный год

Составитель: воспитатель
Туманова А.С.

Принята решением педагогического совета
Протокол № 1 от «29» 08 2024г.

Рассмотрена на заседании методического объединения воспитателей
Протокол № 1 от «27» 08 2024г.
Руководитель МО воспитателей Сузова Г.В. Сузова Г.В.

п. Новогуровский
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Территория ЗОЖ» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 и в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандарта с ОВЗ.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма. Главная особенность спортивно-оздоровительного направления – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, стремлении вести здоровый образ жизни.

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.

В ходе реализации содержания рабочей программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Данная рабочая программа ориентирована на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно обучать их здоровому образу жизни. Программа помогает создать поведенческую модель ребёнка с ОВЗ, который изучает своё здоровье, пытается сохранять его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности.

Цель программы: формирование личности, способной реализовать себя в современном мире, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Формировать у обучающихся представления о мерах предупреждения детского травматизма и профилактики простудных заболеваний.
3. Расширять гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у воспитанников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Общая характеристика курса:

Программа внеурочной деятельности «Территория ЗОЖ» разработана для учащихся 7-х классов. Она предназначена для просветительской и оздоровительной работы с детьми, углублению и расширению знаний получаемых при изучении учебных программ по биологии и ОБЖ. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. В основу программы положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Работа по данной программе предполагает беседы, тесты, проведение подвижных и игр малой подвижности, конкурсов и соревнований на местности.

Место программы в учебном плане: программа внеурочной деятельности «Территория ЗОЖ» рассчитана на **1 год обучения, 1 час в неделю.**
Всего 34 часа.

Формы и методы работы:

- игровая деятельность (игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам; ролевая игра);
- совместная деятельность: беседы, диспуты, поиск информации в различных источниках, конкурсы и викторины;
- творческая деятельность (художественное творчество, конструирование, составление мини-проектов);
- двигательная активность (спортивные и подвижные игры, участие в общешкольных соревнованиях).

Содержание курса внеурочной деятельности

1. **Гигиена.** (6 час) Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Предметы личной гигиены. Гигиена одежды и обуви. Кожа и ее функции. Где чистота, там и здоровье.
2. **Питание и здоровье.** (8 час)
Питание необходимое условие для жизни человека. Неизвестное об известных овощах и фруктах. Здоровая пища для всей семьи. Режим и рацион питания. Как питались в стародавние времена и в наше время. Болезни, передаваемые через пищу. Продукты опасные для здоровья. Биодобавки. Все мифы и правда о еде.
3. **Безопасность и здоровье.** (8 час)
Домашняя аптечка. Правила приема лекарств. Осторожно! Зрение. Отдыхай с пользой для здоровья. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье. «Класс не улица, ребята, и запомнить это надо». Правила безопасного поведения на школьной территории. Травмы в быту.
4. **Чтоб забыть про докторов.** (10 час)
Осанка и здоровье. Вес и здоровье. Профилактика ожирения. Размышление о жизненном опыте: шалость или поступок. Скажи «Нет!» (вредные привычки и их профилактика). Школьные будни. Интернет в нашей жизни. Хочу спросить! (встреча со школьной медсестрой). Закаливание. Понятие «Гиподинамия». Двигательная активность – залог здоровья! Бегом навстречу к здоровью.
Итоговые занятия. (2час)
День рекордов.
Защита проектов «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»

Планируемые результаты реализации курса «Территория ЗОЖ»

Личностные:

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний, оказание первой медицинской помощи;

Самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью;

Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Общение и взаимодействие со сверстниками, преподавателями на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Уметь работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличное от собственных.

Уметь формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения.

Обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество; договариваться и приходить к общему решению.

Осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные :

Формирование представлений о значении ЗОЖ для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

Овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки и т.д.)

Понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий, перерабатывать полученную информацию и делать выводы в результате совместной работы, осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Тематическое планирование курса.

| № п/п | Темы занятий | Основное содержание | Деятельность детей | Кол-во часов | дата |
|----------------------------|---|--|--|--------------|------|
| Гигиена. | | | | | |
| 1. | Здоровье и здоровый образ жизни. | Понятия «здоровье», ЗОЖ. Как отличить здорового человека от больного. Тест. | Участие в диалоге. Выполнение заданий, теста. | 1 | |
| 2. | Понятие о личной гигиене. | Правила личной гигиены. Составление памятки. Игра «Сделай прическу» | Закрепление правил. Составление памятки. Участие в игре. | 1 | |
| 3. | Предметы личной гигиены. | Виды предметов и средства личной гигиены. Игра «Что лишнее?» Подв. игра «Сидячий футбол» | Классификация предметов. Участие в игре. | 1 | |
| 4. | «Своя кожа рубахи дороже». Изучаем свою кожу. | Кожа и её функции. Правила ухода. Заболевания кожи. Игра «Веселый мяч» | Определение и запоминание функций кожи. Запись в тетрадь правил ухода. Участие в игре. | 1 | |
| 5. | Гигиена одежды и обуви. | Как ухаживать за одеждой и обувью. Проблемы от грязной обуви. Практикум «Глажка белья» | Составление правил ухода за одеждой и обувью. Виды ухода за обувью. Упражнение в глажке белья. | 1 | |
| 6. | Где чистота, там здоровье. | Викторина по теме «Гигиена», Эстафета «Кто быстрее?» | Участие в викторине. Ответы на вопросы и задания. Участие в эстафете. | 1 | |
| Питание и здоровье. | | | | | |
| 7. | Питание необходимое условие для жизни. | Значение пищи в жизни человека. Разгадывание кроссворда. Физминутка «Самолет» | Разгадывание кроссворда. Участие в беседе. Выполнение упражнений под музыку. | 1 | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|---|--|
| 8. | Неизвестное об известных овощах и фруктах. | Факты о пользе овощей и фруктов. Полезные свойства и витамины. Игра «Веселый огород» | Участие в беседе. Ответы на вопросы. Записи в тетради. Участие в игре. | 1 | |
| 9. | Здоровая пища для всей семьи. | Виды здоровой пищи. Составление меню. Игра «Не расплескай воду» | Участие в беседе. Упражнение в составлении меню. Участие в игре. | 1 | |
| 10. | Режим и рацион питания. | Понятия «рацион», «режим питания». Игра «Веселая игра в ложки» | Понимать и различать понятия. Записи в тетради. Участие в игре. | 1 | |
| 11. | Как питались в стародавние времена и в современном мире. | Рецепты старинных блюд. Рецепты современных поваров. Игра «Варим кашу» | Просмотр и чтение старинных рецептов. Нахождение современных рецептов в интернете. Записать один рецепт в тетрадь. Участие в игре. | 1 | |
| 12. | Болезни, передаваемые через пищу. | Правила хранения продуктов. Игра «Загрузи продукты в холодильник» | Запись правил в тетрадь. Участие в игре. | 1 | |
| 13. | Продукты опасные для здоровья. Биодобавки. | Какие бывают биодобавки, для чего их добавляют в продукты. Чем они могут быть опасны. Подв. игра «Третий лишний» | Понимать, что такое биодобавки, зачем они нужны. Находить их обозначение на продуктах. | 1 | |
| 14. | Все мифы и правда о еде. | Мини-лекция «Врач-диетолог советует...» Игра «Мяч лови, слово назови» | Прослушивание мини-лекции. Ответы на вопросы. Участие в игре. | 1 | |
| Безопасность и здоровье. | | | | | |
| 15. | Домашняя аптечка. | Безопасное хранение лекарств. Игра «Сложи правильно аптечку» | Просмотр видео. Рассматривание аптечки, что в неё входит. Участие в | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|
| | | | игре. | | |
| 16. | Правила приема лекарств. | Опасность самолечения. Консультация врача. Упражнение «Океан» | На вопросы отвечает школьный врач. Участие в беседе и в игре. | 1 | |
| 17. | Умею ли я отвечать за свое здоровье? | Беседа «Что имеем не храним, потерявши плачем» Игра «Да, нет, не знаю» Проблемная ситуация «Все наоборот» Игра «Сидячий футбол» | Участие в беседе. Составление таблицы «ЗОЖ» Решение ситуации. Участие в игре. | 1 | |
| 18. | Осторожно! Зрение. | Глаза –главные помощники человека. Средства и методы ухода за глазами. Гимнастика для зрения. | Закрепление правил безопасности. Рассматривание средств для ухода за глазами. Выполнение гимнастики. | 1 | |
| 19. | Травмы в быту. | Какие опасности подстерегают нас в быту. Правила первой медицинской помощи. Игра «Вода. Огонь. Ветер. Солнце» | Повторение правил безопасного поведения. Записи в тетради «Первая помощь» Участие в игре. | 1 | |
| 20. | «Класс не улица, ребята, и запомнить это надо». | Правила безопасного поведения во время уроков и перемен. Игра «След в истории» | Закрепление правил поведения в школе. Составление памятки. Участие в игре. | 1 | |
| 21. | Правила безопасности на школьной территории. | Наша территория. Какие опасности могут подстерегать? Как вести себя, чтобы не причинить вред другим детям? Игра «Прокатись на | Рассматривание плана школьной территории. Экскурсия по школьной территории. Назвать объекты, | 1 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|---|--|
| | | мяче» | наиболее опасные и почему? Участие в игре. | | |
| 22. | Отдыхаем с пользой для здоровья. | Виды школьного отдыха. Хобби и увлечения. Отдых на свежем воздухе. Игры «Веревочка», «Смотай шнур» | Понимать, что такое «хобби». Ответ на вопрос: «Чем ты любишь заниматься и как отдыхать?» Участие в беседе и в играх. | 1 | |
| Чтоб забыть про докторов. | | | | | |
| 23. | Осанка и здоровье. Как избежать искривления позвоночника. | Причины искривления позвоночника. Профилактика. Упражнения для осанки: «Ходим в шляпах», «Я позвоночник берегу!» | Прослушивание сведений о причинах искривления позвоночника. Участие в беседе. Выполнение упражнений. | 1 | |
| 24. | Размышления о жизненном опыте: шалость или поступок? | Нравственное здоровье человека. Упражнение «Великаны и гномы» | Участие в беседе-размышлении. Решение проблемных ситуаций. Выполнение упражнения. | 1 | |
| 25. | Хочу спросить! (встреча со школьной медсестрой) | Профилактика простудных заболеваний. Составление памятки. Подвижная игра «Кто быстрее?» | Беседа со школьной медсестрой. Составление памятки. Участие в игре. | 1 | |
| 26. | Школьные будни. Интернет в нашей жизни. | Влияние интернета на жизнь школьника. Безопасность интернета. Игра «Плыл пират по синему морю» | Понимать пользу и вред интернета для жизни и здоровья школьников. Участие в игре. | 1 | |
| 27. | Скажи «нет!» | Вредные привычки и их профилактика. Болезни органов дыхания. | Прослушивание информации «Врачи о вредных привычках» | 1 | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|--|
| | | Упражнение на дыхание «Часики» | Беседа-размышление «Что толкает людей пасть дракона» Выполнение упражнения. | | |
| 28. | Закаливание. | Виды закаливания. Составление памятки. Игра «Плавание на байдарках» | Просмотр слайдов на экране. Составление памятки. Участие в игре. | 1 | |
| 29. | Вес и здоровье. | Профилактика ожирения. Диета. Активность и спорт. Игра «Веселый мяч» | Просмотр видеосюжета. Ответы на вопросы. Участие в игре. | 1 | |
| 30. | Понятие «гиподинамия». | Причины гиподинамии. Продолжительность жизни. Игра-соревнование «Кто больше» | Знакомство с новым понятием. Записи в тетради. Участие в игре. | 1 | |
| 31. | Двигательная активность – залог здоровья. | Комплекс упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы. Упражнения под музыку. | Рассматривание нескольких комплексов упражнений. Выполнение упражнений под музыку. | 1 | |
| 32. | Бегом навстречу здоровью! | Виды игр с бегом и прыжками. Подвижная игра «Третий лишний» | Составление правил игры. Участие в игре. Угадывание названий игр. | 1 | |
| Итоговые занятия. | | | | | |
| 33. | День рекордов. | Познакомить с чемпионами спорта. Эстафеты на спортплощадке. | Просмотр видеосюжетов. Закрепление названий видов спорта. Участие в эстафетах. | 1 | |
| 34. | Защита мини-проектов «Мы за ЗОЖ!» | Подведение итогов. Выполнение практической работы. | Ответы на вопросы: что запомнили в ходе занятий? Что еще | 1 | |

| | | | | | |
|--|--------|--|---|---------|--|
| | | | хотелось бы узнать? Отбор материала для выполнения работы. Защита своего проекта. | | |
| | Итого: | | | 34 часа | |

Список литературы

- 1.Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. М.: Просвещение, 2013
- 2.Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». / У.С.Борисова / -М.: Просвещение, 2016.
- 3.Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская, №6, 2009.
- 4.Зимние подвижные игры: 5-9классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

Материалы и оборудование:

Телевизор, компьютер, флешкарта.

Для детей: тетради, альбомы, ручки, карандаши, фломастеры, клей, ножницы.

Электронно-образовательные ресурсы:

урок.рф

multiurok.ru infourok.ru

kopilkaurokov.ru – сайт для учителей

<https://www.infoschool.narod.ru>

<https://www.problems.ru>

<https://www.metod-kopilka.ru/>