

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

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

Утверждено
Директор школы
Коврижко Н.Я.
Приказ № 14-РД от «28» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности ФАООП
«Территория ЗОЖ»
направление: спортивно-оздоровительная
деятельность
для обучающихся 8 класса
с интеллектуальными нарушениями
на 2024-2025 учебный год

Составитель: воспитатель
Сулова Г.В.

Принята решением педагогического совета
Протокол № 1 от «28» 08 2024г.

Рассмотрена на заседании методического объединения воспитателей
Протокол № 1 от «27» 08 2023г.
Руководитель МО воспитателей Сулова Сулова 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 обучающемуся 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 ценностного отношения подростков к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи.

Образовательные:

- формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- формирование знаний о здоровом питании;
- формирование физической и гигиенической культуры личности и предупреждении инфекционных заболеваний;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Общая характеристика курса:

Программа внеурочной деятельности «Территория ЗОЖ» разработана для учащихся 8-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 курса в учебном плане:

Программа внеурочной деятельности курса «Территория ЗОЖ» в 8 классе рассчитан на 34 часа в год, 1 час в неделю.

К основным формам вовлечения учащихся в процесс формирования

умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством воспитателя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков школьников.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1. **Здоровое питание.** (3 ч.) Здоровье и здоровая еда. Продукты питания в разных культурах. Все мифы и правда о еде.
2. **Я и мой организм.** (8 ч.) Двигательный режим. Биологические ритмы организма. Утомление и переутомление. Условия труда и отдыха. Знание своего тела. Осознание и признание себя. Самопознание через ощущения, чувства, образ. Самоуважение и самооценка.
3. **Общение.** (6 ч.) Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками. 12 добрых друзей человека. Размышления о жизненном опыте.
4. **Безопасность вокруг.** (8 ч.) Безопасность и профилактика несчастных случаев. Безопасное поведение на дорогах. Безопасное поведение в транспорте. Факторы, приводящие к травматизму. Способы оказания доврачебной помощи. Экстремальные ситуации криминального характера. Экстремальные ситуации и ЧП. Безопасное поведение в природной среде.
5. **Вредные привычки.** (5 ч.) История возникновения курения. Аспекты курения. Последствия и влияние курения на здоровье. Можно ли поставить в один ряд курение, наркоманию, алкоголизм и игроманию? Алкоголь и его последствия.
6. **ЗОЖ – это главное!** (5 ч.) Привычка сохранять здоровье. День рекордов. Оформление и защита творческих плакатов. Итоговое занятие.

Планируемые результаты реализации курса «Территория ЗОЖ».

Личностные результаты :

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание	Деятельность детей	Кол-во часов	Дата
1	Здоровье и здоровая еда.	Здоровое питание. Беседа «Золотые правила питания». Составление памятки по питанию.	Прослушивание рассказа и беседа. Разгадывание кроссворда.	1	
2	Продукты питания в разных культурах.	Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов. Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни:	Беседа о традициях и кухнях. Выполнение творческой работы. Зачитывание рецептов.	1	
3	Все мифы и правда о еде.	Мини-лекция «Врач диетолог советует...» Игра «Мяч лови, слово назови».	Выполнение заданий. Тест «Правильное питание» Прослушивание мини-лекции. Участие в игре.	1	
Я и мой организм.					
4	Двигательный режим.	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Спортивные игры – укрепление здоровья.	Выполнение и разучивание упражнений. Игра «Сидячий футбол»	1	
5	Биологические ритмы организма.	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов	Прослушивание рассказа. Просмотр тематических фильмов	1	

		в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.	Упражнение «Измерь свой ритм»		
6	Утомление и переутомление.	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.	Беседа-рассуждение. Просмотр тематических фильмов. Упражнения на расслабление.	1	
7	Условия труда и отдыха.	Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Виды школьного отдыха.	Беседа-рассуждение. Игра «Так о хобби я скажу...» Памятка «Отдых с пользой»	1	
8	Знание своего тела.	Мини-лекция Индивидуальные особенности строения и развития человека.	Просмотр тематических фильмов. Практическая работа «Особенности организма»	1	
9.	Осознание и признание себя	Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.	Выполнение творческой работы «Мой мир» Участие в беседе. Игра «Плавание на байдарках»	1	
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, способы совладения со стрессом.	Ответы на вопросы и участие в беседе. Игра «Дыши и думай красиво» Упражнение «Великаны и гномы»	1	
11	Самоуважение и самооценка.	Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения.	Познавательная беседа «Сам себе воспитатель» Упражнение «Самоанализ»	1	

		Общение.			
12	Что важно знать о взаимоотношениях людей.	Представление о понятиях: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой.	Беседа-рассуждение по вопросам. Упражнения «Ты лев», «Портрет» Игра «Советы сказочному герою»	1	
13	Базовые компоненты общения.	Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.	Создание буклета «Наше общение» Игра «Возьми себя в руки»	1	
14	Виды и формы общения.	Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	Решение конфликтных ситуаций. Проблемные ситуации. Просмотр видеосюжетов Составление памятки «Золотые правила общения»	1	
15	12 добрых друзей человека.	Притча. Просмотр видеоролика. Ситуация «Как жить в мире с окружающими людьми»	Практическая работа: составление памятки. Участие в беседе.	1	
16	Отношения между мальчиками и девочками.	Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола.	Просмотр видеосюжета. Беседа по теме. Упражнение «Мир мальчиков» и «Мир девочек». Игра «Портрет идеального мальчика, идеальной девочки»	1	
17	Размышление о жизненном опыте.	Видеоролик «Осколки в сердце». Ролевая игра «В суде». Решение проблемных ситуаций.	Участие в беседе и игре. Выполнение заданий. Рефлексия «Шкатулка добрых дел»	1	
Безопасность вокруг.					
18	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.	Создание памятки по профилактике несчастных случаев. Просмотр презентации	1	
19	Безопасное поведение на дорогах.	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.	Мозговой штурм «Поведение на дорогах» Разгадывание кроссворда.	1	
20	Факторы, приводящие к травматизму.	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице.	Прохождение тестирования «Нет травматизму»	1	
21	Способы оказания доврачебной	Мини-лекция «Оказание первой доврачебной помощи при	Познавательная игра «Первая помощь» «Юный спасатель»	1	

	помощи.	травмах». Вопросы и ответы.			
22	Безопасное поведение в транспорте.	Правила безопасного проезда в транспорте. Беседа «Закон и порядок» Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	Брейн-ринг «Ведем себя правильно» Чтение рассказов о безопасном поведении в транспорте.	1	
23	Экстремальные ситуации криминального характера.	Основные правила безопасности при криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах.	Решение задач-упражнений «Мы в ответе за свои поступки» Просмотр презентации.	1	
24	Экстремальные ситуации и ЧП.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.	Беседа-размышление «Профилактика правонарушений» Просмотр видеосюжетов	1	
25	Поведение в природной среде.	Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в нашем регионе.	Просмотр фильмов об экологии «Нет загрязнению» Решение ситуаций «Что будет если..?»	1	
Вредные привычки.					
26	Яд привезенный Колумбом.	История появления и распространения курения. Ответственность за употребление и распространение	Круглый стол «Решение ситуаций» Игра «НезависиМЫ»	1	
27	Аспекты курения	Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить.	Создание буклетов по здоровому образу жизни Просмотр видеосюжетов Иллюстрация просмотренных сюжетов	1	
28	Последствия курения и его влияние на здоровье.	Просмотр видеофильмов. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма	Просмотр видеофильмов Беседа и рассуждение.	1	
29	Можно ли поставить в один ряд курение, наркоманию, алкоголизм и игроманию?	Мини-лекция «Специалисты рассказывают...» Беседа.	Познавательная игра «Путешествие по островам» Тест «Умей сказать «нет»	1	
30	Алкоголь и его	Алкоголь и закон.	Решение проблемных ситуаций.	1	

	последствия.	Советы доктора: «Умение отказываться от алкоголя».	Рисование плаката « Нет вредным привычкам»		
ЗОЖ – это главное!					
31	Привычка сохранять здоровье.	Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. Творческое задание «Планируем день»	Работа с демонстрационными карточками «Путь к здоровью»	1	
32	День рекордов. Спорт и здоровье.	История игр. Виды игр и эстафет. Эстафеты и здоровье.	Тестирование « Что нужно для ЗОЖ» Игры-эстафеты на спортплощадке.	1	
33-34	Оформление и Защита творческих плакатов.	Защита творческой работы. Итоговое занятие.	Защита проектов и плакатов.	2	
	Итого			34	