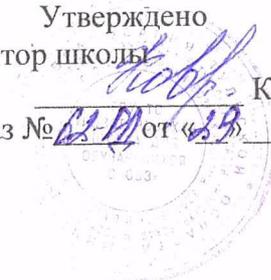


ГОУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

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

Утверждено
Директор школы
Коврижко Н.Я.
Приказ № 12-11 от «29» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности ФАООП
«Территория ЗОЖ»
направление: спортивно-оздоровительная
деятельность
для обучающихся 9 класса
с интеллектуальными нарушениями
на 2023-2024 учебный год

Составитель: воспитатель
Елкина Н.А.
Высшая категория

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 Сурова Сурова Г.В.

п. Новогуровский
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

Цель: сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

Образовательные:

- - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- - обучение ребенка самопознанию;
- - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- - обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- - обучение здоровому питанию;
- - формирование физической культуры личности;
- - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

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.

Место курса в учебном плане

На изучение курса в 9 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели)

Содержание курса

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

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных форм обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

К основным формам вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Принципы реализации программы:

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходится риск, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. 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 ребенка.

Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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 освоения обучающимися содержания программы:

- 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Рабочая 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

№ уроков	Тема	Основное содержание	Деятельность школьника	Ко	дата
				л-во ч	
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах	Прослушивание рассказа учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя. Просмотр тематических фильмов	1	
2	Продукты питания в разных культурах.	Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важная часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни:	Беседа о продуктах питания. Тест « Правильное питание»	1	
3	Традиции национальной кухни.	Традиции национальной кухни	Выполнение творческой работы.	1	
4	Двигательный режим.	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля	Выполнение гимнастики. Разучивание новых видов упражнений	1	
5	Биологические ритмы организма.	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме.	Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических Фильмов Упражнение « Измерь	1	

		Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.	свой ритм»		
6	Утомление и переутомление.	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.	Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов. Упражнения на расслабления	1	
7	Условия труда и отдыха.	Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания.	Прослушивание рассказа учителя.	1	
8	Знание своего тела.	Индивидуальные особенности строения и развития человека	Прослушивание рассказа учителя. 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 Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.	Выполнение творческой работы.	5	
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,	Ответы на вопросы Игра «Дыши и думай красиво»	1	

		его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.			
11	Самоуважение и самооценка.	Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между <u>мальчиками</u> и <u>девочками</u> .	Познавательная игра «Солнечный зайчик» Рефлексия «Самоуважение»	1	
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой.	Беседа по вопросам. Упражнения «Ты лев», «Портрет»	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		Решение конфликтных	1	

	общения.	Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	ситуаций. Проблемные ситуации. Просмотр видеосюжетов		
15	Виды и формы общения.	Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	Практическая работа «карточки общения»		
16	Отношения между мальчиками и девочками.	Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола	Просмотр видеосюжета. Беседа по просмотренному.	1	
17	Отношения между мальчиками и девочками.	Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола	Деловая игра «Гора с плеч» Игры и упражнения на снятие конфликтов		
18	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.	Создание буклетов 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»	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 помощи.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде	Познавательная игра «Первая помощь» «Юный спасатель»	1	
22	Безопасное поведение	Правила безопасного	Брейн-ринг «Ведем себя		

	в транспорте.	проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	хорошо» Чтение рассказов о безопасном поведении в транспорте	1	
23	Экстремальные ситуации криминального характера.	Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах	Решение задач-упражнений « Мы в ответе за свои поступки»	1	
24	Экстремальные ситуации аварийного характера.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.	Квест-игра «Профилактика правонарушений» Просмотр видеосюжетов	1	
25	Поведение в природной среде.	Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России	Просмотр фильмов об экологии « Нет загрязнению»	1	
26	Почему люди употребляют ПАВ.	История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ.	Круглый стол «Профилактика ПАВ» 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.	Просмотр видеофильмов.	Просмотр видеофильмов.	1	
29	Влияние курения на потомство.	Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма	Познавательная игра « Путешествие по островам»	1	
30	Злоупотребление алкоголем	Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье.	Решение проблемных ситуаций. Рисование плаката « Нет вредным привычкам»	1	

31	Привычка сохранять здоровье.	Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.	Работа с демонстрационными карточками «Путь к здоровью»	1	
32	Близкие отношения и связанные с ними риски.	О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека.	Тестирование « Что нужно для ЗОЖ» Проблемная ситуация « Здоровье –это»	1	
33-34	Защита творческих проектов.	Защита проектно-исследовательской работы.	Защита проектов - презентаций	2	
	Всего			34	

Список литературы

1. Образовательная программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
4. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
5. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.