

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»

Согласовано:
зам. Директора по УР
_____ А.А. Осокина
«_30_» _____ 08 _____ 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ «Школа-интернат №8»
_____ И.Г.Макаренко
Приказ №_266_
«_31_» _____ 08 _____ 2023г.

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
ГОКУ «Школа-интернат №8»
Руководитель МСШ _____ О.А. Юткина
«30_» _____ 08 _____ 2023г.

**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
Спортивно-оздоровительный клуб
“Здоровый образ жизни”**

Составил: Мондохорова Александра Максимовна,
высшая квалификационная категория
Год составления: 2021 – 2022 учебный год
Уровень обучения (класс):
среднее общее образование, 9 б
Общее количество часов по плану 34
Количество часов в неделю 1
Срок реализации 1 год _____
«__» _____ августа 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Учебного плана ГОКУ «Школа-интернат №8» на 2023– 2024 учебный год;
2. Положения о рабочей программе ГОКУ «Школа-интернат №8»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в ред. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни — комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Актуальность данной программы: Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из современных задач педагога является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Цель программы: формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
- Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

Развивающие:

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

Воспитывающие:

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитывать командный спортивный интерес.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 9 класса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) всего 34 недели. Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание». «Физическая активность», «Путь к себе». «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

Формы работы: 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 лекций, семинаров, 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.).

Методы работы: репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование), проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

С целью соблюдения прав детей-инвалидов, обучающихся в классе, при организации образовательного процесса учитываются рекомендации МСЭ, имеющиеся в ИПР:

№ п/п	ФИ обучающегося	Дата очередного освидетельствования	Рекомендации
1.	Бондаренко Алина	Апрель 2025г.	- обучение по АООП для детей с нарушением зрения (по Брайлю); очная
2.	Иванов Тимофей	28.07.2025г.	- обучение по АООП для детей с нарушением зрения и с умственной отсталостью легкой степени;
3.	Кузнецов Дмитрий	10.11.2023г.	- обучение по АООП для слабовидящих детей ,имеющих интеллектуальные нарушения (ЛУО), вариант 4.3;
4.	Мироновский Руслан	Сентябрь 2026г.	- обучение по АООП для слепых детей с умеренной умственной отсталостью;
5.	Пономаренко Анастасия Рустамовна	8.06.2026г.	- обучение по АООП для слабовидящих детей ,имеющих интеллектуальные нарушения (ЛУО), вариант 4.3;
6.	Рыжов Максим	22.06.2027г.	- обучение по АООП для детей с нарушением зрения и с умственной

			осталостью легкой степени;
--	--	--	----------------------------

Для обучающихся с сокращённым объёмом изучаемого материала предусматривается уменьшение объёма изучаемого материала согласно рекомендациям, индивидуальная работа с использованием специальных методов, вспомогательных средств обучения

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

- Потребность в занятиях физической культурой и спортом
- Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.
- Стремление заботиться о своем здоровье.
- Готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
- Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- Владение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

№п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Самопознание	3
2	Я и другие	6
3	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	7
4	Питание и здоровье	4
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	7
6	Культура потребления медицинских услуг	3
7	Профилактика вредных привычек	4

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Особенности телосложения человека. Антропометрия (подсчет пульса, измерение роста, массы тела, объема грудной клетки).	1	01.09-08.09	
2	Основные системы организма. (Дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и др.)	1	11.09-15.09	
3	Кризисы развития в период взросления	1	18.09-22.09	
4	Типологизация групп.	1	25.09-29.09	
5	Произвольное и непроизвольное внимание. Активное слушание.	1	02.10-06.10	
6	Способы реагирования на критику	1	09.10-13.10	
7	Диктат	1	16.10-20.10	
8	Умение принимать самостоятельное решение	1	23.10-27.10	
9	Отношения между мальчиками и девочками.	1	06.11-10.11	
10	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.	2	13.11-17.11 20.11-24.11	
11	Питание и здоровье зубов.	1	27.11-01.12	
12	Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.	2	04.12-08.12 11.12-15.12	
13	Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии в качестве больного и здорового.	2	18.12-22.12 25.12-29.12	
14	Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и	1	09.01-12.01	

	фруктов в рационе человека.			
15	Болезни, передаваемые через пищу. Оценка правильности и срока хранения продуктов в упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	15.01-19.01	
16	Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке.	1	22.01-26.01	
17	Пищевые риски, опасные для здоровья.	1	29.01-02.02	
18	Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. Правила поведения на пожаре. Вызов экстренной помощи.	2	05.02-09.02 12.02-16.02	
19	Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием.	2	19.02-23.02 26.02-01.03	
20	Взаимодействие электротока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание первой медицинской помощи.	3	04.03-08.03 11.03-15.03 18.03-22.03	
21	Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.	1	01.04-05.04	
22	Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт. Лекарство. Аптека. Правила употребления лекарственных препаратов.	2	08.04-12.04 15.04-19.04	
23	Почему люди употребляют ПАВ (психоактивные вещества). Последствия употребления вредных веществ. Болезни, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.	2	22.04-26.04 29.04-10.05	
24	Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.	1	13.05-17.05	
25	Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ.	1	20.05-24.05	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.
3. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук. - Ставрополь, 2012.-182 с.
4. Воронцовская Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронцовская. – Минск : Красико-Принт, 2008, - 123 с.
5. Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - № 9, 2009.- С.64.
6. Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - №3. - С.85.
7. Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с
8. Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.
9. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.
10. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.
11. Наumenко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Наumenко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.
12. Подвижные игры : 1–4 классы. / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2008. – 152 с.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>

Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>