

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,
с.Александровка, ул. Советская, д.44а.
e-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
Тел. 8(39165)77147

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол № 1
от 25.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 1
от 28.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Александровская СОШ №10»
Л.С. Манузина

Приказ № 01-05-121
от 30.08.2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»

для обучающихся 5-8 классов с ОВЗ

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Манузина Л.С.
учитель

с. Александровка, 2023г

2. Пояснительная записка

2.1 Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для обучающихся 7с-9с класса составлена на основе следующих нормативных – правовых документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Министерства образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью МБОУ «Александровская СОШ № 10» (или АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 08.07.2022г., приказ 01-05-85).

- Федерального перечня учебников на 2023-2024 учебный год;
- Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;
- Календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год.

2.2 Общая характеристика учебного предмета, курса

Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и другими – есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Здоровый, гармоничный внутренний мир есть основа социального здоровья, культурных форм самопроявления и самоутверждения.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом -нравственное, социальное. «В здоровом теле-здоровый дух»,- говорили в Древней Спарте. С педагогической точки зрения можно сказать: «Только в здоровом теле может быть здоровый дух». Когда же человек обнаруживает, что заболел серьезной или неизлечимой болезнью, он открывает для себя, что все цели, к которым стремился, вдруг потеряли свою ценность. Неожиданно оказывается, что карьера, деньги, успех ничего не стоят по сравнению со здоровьем.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Программа выстроена в соответствии с следующими принципами:

- Принцип ненанесения вреда;
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- Принцип триединого представления о здоровье, как единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья;
- Принцип непрерывности и преемственности;
- Принцип субъективного взаимоотношения с учащимися: задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье; задача учителя – максимальное содействие ему в этом стремлении;
- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;
- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
- Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.

Цель программы:

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Формы работы:

- День здоровья
- Поход
- Беседы
- Экскурсии
- Спортивные соревнования
- Встречи
- Оформление стенда
- Конкурсы
- Игровые программы

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса: личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся):

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;
- формирование личностных представлений о ценности природы, осознания значимости и общности глобальных проблем человечества;
- формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия;

- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества; принятие ценностей семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности УУД учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельностью, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы, и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно – популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенции);

4. Требования к уровню освоения дисциплины («выпускник научится»)

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Предполагаемый (ожидаемый) результат: выпускник 9с класса научится:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся;
- повышение уровня профилактической работы по отношению к своему здоровью;
- формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- введение оптимального режима труда и отдыха обучающихся.

5. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа «Здоровый образ жизни» ориентирована на учащихся 5-7-х классов с ограниченными возможностями здоровья, реализуется в течение учебного года. Регулярность занятий – 1 час в неделю. Общее количество часов – 34.

Класс	Количество учебных недель	Количество часов
5, 6, 7	34	34

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

1. Физическая активность и здоровье. 3 часа

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Плохая осанка и предупреждение плоскостопия и сколиоза. Прогулка в осенний лес.

2. Предупреждение инфекционных заболеваний. 2 часа

Инфекционные заболевания и их профилактика. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

3. Травматизм и его профилактика. 3 часа

Предупреждение травматизма. Практическая работа «Первая помощь при травмах». Подвижные игры на свежем воздухе.

4. Здоровое питание. 3 часа

Оптимальный рацион питания. Понятие о здоровых продуктах питания. Санитарная проверка пищевых продуктов.

5. Профилактика кожных заболеваний. 3 часа

Кожа. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. Прогулка в зимний лес.

6. Нервная система и психическое здоровье. 4 часа

Поведение. Типы темперамента. Стресс и борьба с ним. Способы профилактики психического здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе.

7.Предупреждение вредных привычек. 3 часа

Алкоголизм. Курение и вдыхание газов. Имя беды – наркомания.

8.Гигиена труда. 3 часа

Понятие о работоспособности. Особенности учебной деятельности. Память. Особенности физического труда.

9. Домашняя аптечка. 2 часа

Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение домашних лекарств. Лекарственные растения.

10. Нравственное здоровье. 8 часов

Без друзей не обойтись. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. В гостях у народов России. Конфликты в общении и способы их разрешения. Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Прогулка на водоем.

В результате изучения программы курса внеурочной деятельности учащиеся должны знать:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья; определение здорового образа жизни.
2. Правила питания.
3. Понятие гигиены и культуры питания.
4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.
5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.
6. Правила хранения овощей и фруктов.

7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека.

Должны уметь:

1. Проводить наблюдения, исследования и эксперименты.
2. Представлять результаты в виде презентаций.
3. Участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично защищать свою творческую работу.
4. Использовать полученные знания и навыки в практической деятельности.

Учебно – методические средства обучения:

1. Шишкова Т.Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.:1996.
2. Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.
3. Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
5. Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия.
6. Мультимедийный проектор
7. [http:// www. proshkolu.ru/](http://www.proshkolu.ru/)
8. <http://pedsovet.su/>
9. <http://pedsovet.org/>
10. <http://www.zavuch.info/>
11. <http://www.4stupeni.ru>

Календарно – тематическое планирование. «Здоровый образ жизни», 5-7 классы с ОВЗ

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Тема занятия	Содержание
Физическая активность и здоровье.3 часа				
1	07.09		Составляющие здорового образа жизни.	Важность активного образа жизни человека и рационального питания. Болезни, вызываемые малоактивным образом жизни.
2	14.09		Плохая осанка и предупреждение плоскостопия и сколиоза.	Правильное положение тела во время учебы за партой. Правильное положение спины во время хождения. Перенос тяжестей. Как правильно выбирать обувь?
3	21.09		Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Прогулка в осенний лес.	Польза прогулок и подвижных игр на свежем воздухе. Наблюдаем за изменениями в природе.
2. Предупреждение инфекционных заболеваний. 2 часа				
4	28.09		Инфекционные заболевания и их профилактика.	Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. Должен быть убежден, что вести правильный образ жизни – более предпочтительно.
5	05.10		Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Профилактические осмотры у стоматолога. Туберкулёз, его проявления. Профилактика.
3. Травматизм и его профилактика. 3 часа				
6	12.10		Предупреждение	Умеет прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их.

			травматизма.	Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта
7	19.10		Практическая работа №1 «Первая помощь при травмах».	Изучение на практике правил оказания первой помощи при вывихе; переломе (закрытом и открытом); обморожении; порезах; ожогах; отравлениях и диарее.
8	26.10		Подвижные игры на свежем воздухе.	Польза физической культуры и спорта для здоровья.
4. Здоровое питание. 3 часа				
9	09.11		Оптимальный рацион питания. Практическая работа №2 « Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ».	Понимает о правильном и полноценном питании. Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. Питание и здоровье зубов.
10	16.11		Понятие о здоровых продуктах питания.	Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.
11	23.11		Санитарная проверка пищевых продуктов.	Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования.
5. Профилактика кожных заболеваний. 3 часа				
12	30.11		Кожа. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.

13	07.12		Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	Имеет потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте.
14	14.12		Прогулка в зимний лес.	Польза прогулок и подвижных игр на свежем воздухе. Наблюдаем за изменениями в природе.
6.Нервная система и психическое здоровье. 4 часа				
15	21.12		Поведение. Типы темперамента.	Нормы поведение человека. Изучение типов темперамента и определение «своего варианта темперамента». Важность толерантного отношения к людям с разными типами темперамента.
16	28.12		Стресс и борьба с ним.	Понимает природу переживаний в периоды кризисов взросления. Избегает рискованных для здоровья форм поведения.
17	13.01		Способы профилактики психического здоровья.	Саморегуляция систем органов человека.
18	20.01		Подвижные игры на свежем воздухе.	Польза прогулок и подвижных игр на свежем воздухе. Как организовать игру на свежем воздухе с малышами?
7.Предупреждение вредных привычек. 3 часа				
19	27.01		Алкоголизм.	Возможные трудности и пути выздоровления алкоголика. Отказ от употребления на разных этапах.
20	03.02		Курение и вдыхание газов.	Возможные трудности и пути выздоровления курильщика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.
21	10.02		Имя беды – наркомания.	Возможные трудности и пути выздоровления наркомана. Отказ от употребления наркотиков. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.
8.Гигиена труда. 3 часа				
22	17.02		Понятие о работоспособности.	Что такое работоспособность человека и от каких факторов она зависит?
23	03.03		Особенности учебной деятельности. Память.	Как учиться рационально? Сочетание учебы с отдыхом. Как эффективно заучивать учебный материал. Зачем нужно тренировать память?
24	10.03		Особенности физического	Как работать физически рационально? Сохранение своего здоровья при

			труда.	физическом труде. Полезен или вреден физический труд для человека?
9. Домашняя аптечка. 2 часа				
25	17.03		Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Понимание, что лечиться медикаментами нужно по назначению врача. Изучение аннотации к лекарственным препаратам. Понятие о дозировке и схеме применения лекарственного препарата.
26	24.03		Безопасное хранение домашних лекарств. Лекарственные растения.	Как хранить медикаменты в домашних условиях (температурный режим, недоступность для малышей, срок годности). Лекарственные растения- как альтернатива к лечению заболеваний химическими медикаментами.
10. Нравственное здоровье. 8 часов				
27	07.04		Без друзей не обойтись.	Что такое дружба? Каков он, настоящий друг? Можно ли обойтись без друзей?
28	14.04		О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	Внешний вид человека: выглядеть со вкусом или безвкусно. Правила хорошего тона в общественных местах.
29	21.04		В гостях у народов России. Традиции народов Кавказа.	Презентации творческих работ учащихся. Принимает различия в традициях между людьми, уважает особенности их поведения.
30	28.04		В гостях у народов России. Традиции народов, проживающих на Севере.	Презентации творческих работ учащихся. Принимает различия в традициях между людьми, уважает особенности их поведения.
31	05.05		В гостях у народов России. Традиции народов, проживающих на Байкале.	Презентации творческих работ учащихся. Принимает различия в традициях между людьми, уважает особенности их поведения.
32	12.05		Конфликты в общении и способы их разрешения.	Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горя и печали
33	19.05		Промежуточная аттестация. Практическая работа.	Оценка сформированных УУД.
34	26.05		Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	Понимание и принятие различных социальных ролей в течение рабочего дня, недели, человеческой жизни.

