

**Приложение  
к Программе АООП**

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Уроки здоровья»  
(5-7 класс)**

**Автор-составитель: Шмонина  
Е.Н.**

**с. Ульяново**

# ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

для учащихся 5 - 7 классов

Кл. руководитель: Шмони́на Е.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для разработки рабочей программы являются:

- Варианты программ курсов внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) В.С. Попов, О.А. Сидоренко, И.В. Хабарова, В.Н. Бутенко, А.В. Чистохина, Л.А. Гринькина, – Красноярск, 2017. – 118 с.
- Сертифицированная программа по внеурочной деятельности О.С.Гладышевой и И.Ю.Абросимовой "Разговор о здоровье"- НН: ГБОУ ДПО НИРО, 2011. Программа рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Гладышева О.С. «Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности О.С. Гладышева; Министерство образования Нижегородской области; ГОУ ДПО НИРО.- Н.Новгород: НИРО, 2011.

Одной из приоритетных задач обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и с умственной отсталостью, является создание условий для их успешной социализации. Реализация данной задачи невозможна без использования системы внеурочной деятельности. Внеурочная работа объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации. Внеурочная деятельность является составной частью образовательной деятельности и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. У детей с ОВЗ имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Программа формирования здорового образа жизни разработана на основе системно - деятельностного подхода с учётом психофизиологических особенностей детей с ОВЗ, природно-территориальных и иных особенностей, запросов семей и других субъектов образовательного процесса и подразумевает конкретизацию задач, содержания, условий, планируемых результатов, а также форм ее реализации, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования.

**Цель программы** – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные задачи:**

Охранять жизнь и укреплять здоровье воспитанников;

- совершенствовать защитные функции организма, повышать устойчивость к различным заболеваниям, увеличивать работоспособность;
- формировать правильную осанку, укреплять связочно- суставный аппарат, развивать гармоническое телосложения, развивать мышцы лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

### **Образовательные задачи:**

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость);
- развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- уметь рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи; стремиться к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- преодолевать недостатки двигательной сферы, физического и психического развития
- улучшать анатомо-физиологический статус детей, что предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- преодолевать недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

### **Формы организации:**

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.

Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.

Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.

Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.

Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера, конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, просмотр кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления, чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях, создание антирекламных роликов по проблеме, конкурсы на лучшее художественное произведение, направленное против вредных привычек человека и демонстрирующих силу человеческого духа, выставки рисунков, акции в защиту человека от влияния вредных привычек,

нравственные классные часы;

Программа «Уроки здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников.

**Основные принципы программы:**

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культуры – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

**Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:**

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- Формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- Применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

**Особенности реализации программы:**

В соответствии с требованиями Стандарта содержание курса " Уроки здоровья" входит в обязательную часть внеурочной деятельности и реализует спортивно – оздоровительное направление. В соответствии с Учебным планом МБОУ Ульяновская СШ на его изучение отводится 34ч в год (1ч.в неделю).

**Содержание внеурочной деятельности.**

**Я и школа (3 ч)**

Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

**Что такое здоровье (8ч)**

Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь.

Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

### **Мир вокруг и я (10 ч)**

Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка. Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма.

Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе.

Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

### **Дыхание и жизнь (8 ч)**

Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

### **Хотим быть здоровыми - действуем! (4 ч)**

Знаешь, как быть здоровым, расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

### **Прогнозируемый результат:**

Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся с ограниченными возможностями здоровья ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

## **ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ О ЗОЖ 5 -7 КЛАСС**

**Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:**

- 1.** Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
- 2.** Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
- 3.** Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
- 4.** Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
- 5.** Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

### **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:**

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности.
- механизмы и способы поддержания здоровья.
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
- стремиться к физическому совершенству.
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- не иметь вредных привычек.
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.

- общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
- владеть своими чувствами, не быть рабом настроения.
- преодолевать трудности.
- отвечать за свои поступки.
- постоять за себя.
- жить в гармонии с окружающим миром.
- вести здоровый образ жизни.

### **Материально-техническая база.**

1. Учебные пособия: спортивный инвентарь, муляжи или рисунки овощей, фруктов, видов грибов и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), репродукции картин русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы: весы, часы и их модели.
2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.
3. Методические виды продукции: разработки игр, бесед, эстафет, конкурсов, прогулок.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Варианты программ внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с УО(интеллектуальными нарушениями) : методические рекомендации / сост. В.С. Попов, О.А. Сидоренко, И.В. Хабарова, В.Н. Бутенко, Л.А. Гринькина – Красноярск, 2017. – 118 с.
2. Гладышева О.С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа)  
О.С. Гладышева; Министерство образования Нижегородской области; ГОУ ДПО НИРО.- Н.Новгород: НИРО, 2011.
3. Абросимова И.Ю. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации. Н.Новгород: НГПУ, 2009.
4. Программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» (авторы: О.С.Гладышева, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании, И.Ю.Абросимова, преподаватель кафедры здоровьесбережения в образовании / НН: ГБОУ ДПО НИРО, 2011.)
5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
6. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и

- содержание работы по его формированию И.С. Грач. Образование. - 2002. - № 5.-С.88-9 - (Здоровье и образование).
7. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
8. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.
9. 28. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение,1987. – 114 с.
10. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190, [1] с. - (Здоровьесберегающая педагогика).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

- 1.Барто, А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2:Стихи и поэмы А.Л. Барто. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
- 2.Барто, А. Л. Мы с Тamarой А.Л. Барто . Мы с Тamarой А.Л. Барто. - М.:Изд-во «Бамбук», 1999. - С.91-96.
- 3.Михалков, С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Про девочку, которая сама себя вылечила. Тридцать шесть и пять С.В. Михалков Михалков, С.В. Стихии сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60. - (Хрестоматия школьника).
- 4.Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю.Тувиму
- 5.Мошковская, Э.Э. Любимые стихи Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
- 6.Барто, А.Л. В мороз А.Л. Барто Барто, А.Л. Стихи детям /А.Л. Барто. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565. - (Б-ка мировой литературы для детей. Т.22, кн.4).
- 7.Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет. лит.,1981. - 20 с.
- 8.Г.Б. Остер . Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.