

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

городской округ город-герой Волгоград

МОУ СП № 85

РАССМОТРЕНО

на заседании
школьного методического
объединения

Протокол от 29.08.2023 № 2
Руководитель ШМО
_____ /Железникова С.В.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

_____ /Круглякова О.В.
от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____ /Розонова Н.Ю.
Приказ № 587
от "31" 08 2023 г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET=
Волгоград, ул.Эльбрусская, 91, L=Волгоград,
T=директор, O=Муниципальное
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА", OGRN=1023402988234,
СНИЛС=06179243269, ИНН КОЛ=3443905082,
ИНН=344306679172, E=rozonova2011@yandex.ru,
G=Наталья Юрьевна, SN=Розонова, CN=
Муниципальное общеобразовательное
учреждение "Средняя школа № 85 имени
героя Российской Федерации Г.П.Лячина
Дзержинского района Волгограда"
Дата: 2023.08.31 10:13:18+0300'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

5 – 9 классы

Рабочую программу составил(а):

Железникова С.В., учитель русского
языка и литературы

Хорошилова В.И., педагог-психолог

Акентьева Е.Е, педагог-логопед,

Титова В.Я., социальный педагог

Волгоград, 2023

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени умственно отсталых детей.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена на основе нормативных документов:

Рабочая программа является нормативным документом, устанавливающим перечень объема внеурочного времени, отводимого на проведение непосредственно внеклассной деятельности в соответствии с АООП (1 вариант). Программа по внеурочной деятельности предназначена для учащихся 5-9 классов с умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.2015г.);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 30.08.2023г;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МОУ СШ № 85.

Программа учебного курса внеурочной деятельности основывается на общедидактических и специфических принципах обучения детей с нарушением интеллекта:

Принцип сознательности нацеливает на формирование у умственно отсталых детей понимания, интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений игр, упражнений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении игр, упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности умственно отсталых детей, всесторонне развивать каждого ребёнка, планировать и прогнозировать его развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения плана работы как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность умственно отсталого ребёнка к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей с нарушением

интеллекта является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием различных органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает подвижность, самостоятельность.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, в единстве с другими направлениями программы для достижения личностных результатов.

Принцип оздоровительной направленности направлен на укрепление здоровья умственно отсталого школьника.

Принцип предметности, в соответствии с которым дети с нарушением интеллекта осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у умственно отсталых детей формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

Содержание

Целевые ориентиры программы направлены на:

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдению основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- ориентирование на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующей психофизическим и поведенческим особенностям с учётом возраста;
- формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

Направление воспитания - физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: направлено на сохранение и укрепление здоровья, желание каждого учащегося вести здоровый, образ жизни, охране и бережному отношению к окружающей среде.

Виды деятельности: познавательная, спортивно - оздоровительная, досугово-развлекательная, социальное творчество.

Формы организации внеурочной деятельности: беседы, круглые столы, соревнования, дни здоровья, игры, викторины.

Место учебного курса внеурочной деятельности в ФАООП УИ (ИН) (вариант 1)

Программа по внеурочной деятельности с 5 по 9 классы является частью учебного плана,

формируемой участниками образовательных отношений в АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым календарным графиком программа рассчитана: на 5-9 классы в объеме 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Личностные результаты:

- включаться в общение и взаимодействие с педагогом, сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Познавательные результаты:

- применять нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление своего здоровья;
- выполнять под руководством воспитателя упражнения для профилактики сколиоза, плоскостопия;

Коммуникативные результаты:

- организовывать и проводить, под руководством воспитателя, со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию.

Регулятивные результаты:

- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний;
- управлять своими эмоциями;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**Календарно-тематическое планирование
учебного курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»**

для 5 класса

1	День знаний	торжественная	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
		линейка					
2	Режим дня. Мои привычки и желания	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
		практическое					https://resh.edu.ru https://interneturok.ru
		занятие					https://resh.edu.ru https://interneturok.ru
3	Улыбайтесь на здоровье	викторина	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
4	День здоровья	спортивные игры	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
5	Личная гигиена	беседа -диалог	1ч	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
6	Инфекционные заболевания	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
7	Гигиена полости рта	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
8	Кожа-надежная защита организма	беседа -диалог	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
9	Сон-как основа жизнедеятельности	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
	организма						https://resh.edu.ru https://interneturok.ru
10	Первенство школы по дартсу	соревнования	1ч	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
11	Почему мы болеем	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
12	Первенство школы по шашкам	соревнования	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
13	Береги зрение	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
14	Разговор о правильном питании	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
15	Вегетарианство: польза или вред	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
16	Диета от прыщей	беседа с презентацией	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
17	Здоровая пища-залог здоровья»	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			
18	Витамины	беседа с презентацией	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru			

19	Мир моих увлечений-спорт	беседа с	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		презентацией		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
20	«Мы -за здоровый образ жизни	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
21	Твое здоровье и алкоголь	Просмотр и	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		обсуждение		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		видеоролика		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
22	Курить-здоровью вредить	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
23			1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
24	Встречают по одежке, провожают по уму	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
25	Прыжки на спортивной скакалке	соревнование	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
26	Чистая одежда	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
27	День здоровья	соревнование	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
28	Одежда и обувь. Виды обуви. Уход за обувью»	практическое	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		занятие		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
29	Твоя походка и ты сам	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
30	Опасные растения	беседа с	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		презентацией		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
31	Службы спасения 02, 03 всегда на страже	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
32	Кросс	соревнование	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
33	Безопасные каникулы	беседа-инструктаж	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
34	Заключение		1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
Итого:			34ч.			

для 6 класса

№ п/п	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР	Дата проведения	
					План	Факт
1	День знаний	торжественная	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		линейка				
2	Гигиена полости рта	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
3	Кожа-надежная защита организма	беседа -диалог	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
4	Твое здоровье и личная гигиена	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
5	Токсикомания и наркомани	беседа с презентацией	1ч	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
6	Режим дня. Мои привычки и желания	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
7	Улыбайтесь на здоровье	(викторина)	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
8	Здоровье - богатство на все	игра - соревнование	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
9	Вредные привычки	познавательное -	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		игровая программа		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
10	Личная гигиена	круглый стол	1ч	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
11	Порядок на рабочем месте	практическое	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		занятие		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
12	Разговор о правильном	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
13	Вегетарианство: польза или вред	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
14	Диета от прыщей	беседа с презентацией	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
15	Здоровая пища-залог здоровья(круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
16	Витамины	беседа с презентацией	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
17	Мир моих увлечений-спор»	беседа с	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		презентацией		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
18	Мы -за здоровый образ жизни	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		

19	Твое здоровье и алкоголь	беседа с просмотром видеоролика	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
20	Курить-здоровью вредить	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
21	Чистая одежда	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
22			1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
23	Встречают по одежке,	круглый стол	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
24	Тропойю здоровья	спортивно - игровая	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		программа		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
25	Вред курения и алкоголя	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
26	Красота и здоровье»	дискуссия	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
27	Одежда и обувь. Виды обуви. Уход за обувью	практическое	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		занятие		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
28	Твоя походка и ты сам	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
29	Опасные растения	беседа с презентацией	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
30	Службы спасения 02, 03 всегда на страже	беседа с	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
		презентацией		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
31	Влияние солнечных лучей	беседа	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
	Сегодня быть здоровым стильно	беседа		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
	Сохрани здоровье смолоду	игровая программа		https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
32	Кросс	соревнование	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
33	Безопасные каникулы	беседа-инструктаж	1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
34	Заключение		1ч.	https://resh.edu.ru https://interneturok.ru		
Итого:			34ч.			

Календарно - тематическое планирование программы

«Школа здоровья»

(физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и

эмоционального благополучия)

для 7 класса

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Кол-во час</i>
1	День знаний	торжественная линейка	1ч.
2	Мини - футбол	беседа из истории	1ч.
3	День бегуна	беседа - тренировка	1ч.
4	Что такое ЗОЖ?	беседа	1ч.
5	Здоровье всего дороже	круглый стол	1ч
6	Профилактика простудных заболеваний	встреча с медсестрой школы	1ч.
7	Большие гонки	игра-эстафета	1ч.
8	Суд над сигаретой	беседа - диалог	1ч.
9	Здоровье всего дороже	беседа	1ч.
10	Игры на свежем воздухе	соревнования	1ч
11	Твое здоровье в твоих руках - укрепляем иммунитет	беседа	1ч.
12	Ловкий, быстрый, внимательный	спортивная эстафета	1ч.
13	Почему на улице опасно	целевая прогулка по ПДД	1ч.
14	Если хочешь быть здоровым - закаляйся. Программа «Детка» П.К. Иванова (Порфирий Корнеевич)	беседа с элементами обсуждения	1ч.
15	Здоровый образ жизни	беседа	1ч.
16	О вкусной и здоровой пище	беседа	1ч.
17	Зимние забавы	игровая программа	1ч.
18	Делу время, потехе час	беседа	1ч.
19	Виды зимних олимпийских игр	беседа с презентацией	1ч.
20	Инфекционные заболевания	беседа	1ч.
21	Мы мороза не боимся	игры на свежем воздухе	1ч.
22	Влияние окружающей среды на здоровье человека	круглый стол	1ч.
23	Режим дня	беседа	1ч.
24	Мы за ЗОЖ	беседа	1ч.

25	Соревнование по дартсу	соревнование	1ч.
26	Полезные и вредные привычки	беседа	1ч.
27	Чистый двор	акция	1ч.
28	Час познаний и открытий	беседа - практикум	1ч.
29	Играем дружно	игровая программа	1ч.
30	Влияние солнечных лучей на организм	беседа с презентацией	1ч.
31	Сегодня быть здоровым стильно и престижно	беседа	1ч.
32	Кросс	соревнование	1ч.
33	Безопасные каникулы	беседа-инструктаж	2ч.
			34 часа

Календарно - тематическое планирование программы

«Школа здоровья»

(физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия)

для 8 класса

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Рациональное питание	беседа	1ч.
2	Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам	беседа	1ч.
3	«ЗОЖ»	беседа - викторина	1ч.
4	Болезни грязных рук	беседа	1ч.
5	Активный образ жизни	беседа	1ч.
6	Интернет зависимость	беседа	1ч.
7	Земля мой дом. Красная книга	беседа	1ч.
8	Школьная пора	квест-игра	1ч.
9	Привычки полезные и вредные	беседа	1ч.
10	Правильный уход за телом	беседа	1ч.
11	Что такое ВИЧ- инфекция?	беседа со школьным медиком	1ч.
12	Сигарета - друг или враг!?	беседа с презентацией	1ч.
13	Веселая скакалка	соревнования по прыжкам на скалке	1ч.
14	Соревнование по шашкам	игра в шашки	1ч.
15	Полезная и вредная еда на праздничном столе	беседа	1ч.
16	Профилактика простудных заболеваний	беседа	1ч.

17	Я против наркотиков	беседа	1ч.
18	«Что? Где? Когда?»	интеллектуальная игра	1ч.
19	Преимущества трезвого, здорового образа жизни	круглый стол	1ч.
20	Правила поведения на льду	беседа	1ч.
21	Выше, быстрее, сильнее	веселые старты к 23 февраля	1ч.
22	Культура здоровья рождается в семье	беседа	1ч.
23	Что такое наркомания?	круглый стол	1ч.
24	Как лечились наши деды	беседа	1ч.
25	Дартс	соревнование	1ч.
26	Полезная и вредная пища	беседа	1ч.
27	В здоровом теле, здоровый дух	день здоровья	1ч.
28	Всемирный день космонавтики	беседа - практикум	1ч.
29	Здоровье юношей и девушек в период полового созревания	беседа школьного медика	1ч.
30	Такие разные профессии	беседа с презентацией	2ч.
31	Твое здоровье в твоих руках - укрепляем иммунитет	беседа	1ч.
32	Соревнования по легкой атлетике	соревнование	1ч.
33	Лес - наше богатство	беседа	1ч.
			34 часа

Календарно - тематическое планирование программы

«Школа здоровья»

(физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия)

для 9 класса

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Мы футболисты	игра	1ч.
2	Чистота - залог здоровья	беседа	1ч.
3	Из истории народных игр	игр беседа с элементами игр	1ч.
4	Что такое красная книга	беседа	1ч.
5	Здоровье и спорт	беседа с элементами показа	1ч
6	Береги здоровье смолоду	беседа	1ч.
7	Быстрые, ловкие, смелые	соревнование	1ч.

8	Привычки полезные и вредные	беседа	1ч.
9	Природа и мы	беседа	1ч.
10	Час развлечений	соревнование	1ч
11	Для чего нужно закаливание?	беседа	1ч.
12	Спортивная скакалка	соревнование	1ч.
13	Лес наше богатство	беседа	1ч.
14	Самый меткий	метание снежков	1ч.
15	Русские забавы зимой	игры	1ч.
16	В здоровом теле - здоровый дух	беседа	1ч.
17	Мороз и солнце- день чудесный	игровая программа	1ч.
18	На свежем воздухе нам весело играть	эстафетный марафон	1ч.
19	Подвижные игры на внимание.	игры на свежем воздухе	1ч.
20	Настольный теннис	соревнование	1ч.
21	Как расти здоровым	беседа	1ч.
22	Полезные и вредные привычки	беседа	1ч.
23	Какой вред приносит курение.	беседа	1ч.
24	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний	беседа	1ч.
25	Первенство школы по дартсу	соревнование	1ч.
26	Берегите лес	беседа	1ч.
27	Дартс	соревнование	1ч.
28	Диета: плюсы и минусы	беседа	1ч.
29	Смех и здоровье	игровая программа	1ч.
30	Что я знаю о себе? Мой организм	беседа	2ч.
31	Человек и медицина	беседа	1ч.
32	Самый быстрый	соревнование	1ч.
33	Легкая атлетика	соревнование	1ч.
			34 часа