

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2020

Согласовано

Зам директора по УВР

О.А. Каримова



Утверждено

Директор школы

О.С.Смородина

Приказ № 75 от 27.08.2020

**Рабочая программа по предмету внеурочной деятельности «Моё здоровье»  
для учащихся 5 - 9 классов с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

Составил:

Учитель Леушина Виктория Викторовна

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Мое здоровье» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

### **Личностные результаты:**

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
  - установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
  - способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
  - чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
  - чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
  - основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
  - приобщение к красоте родной природы;
  - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
  - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
  - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;  
-бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

### **Метапредметные результаты.** Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
  - принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
  - осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
  - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
  - осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
  - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
  - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - учитывать мнения партнеров по команде;
  - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности;

развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и здоровым.

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

**Цель программы:** создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» разработана для обучающихся 7-8 классов, рассчитана на 2 года.

Объем программы 136 часов, из них:

- в 7 классе - 68 часов в год,
- в 8 классе - 68 часов в год,

**Формы организации:** уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

**Виды деятельности:** познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

## Тематическое планирование

### 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Кончил дело – гуляй смело.	1
2.	Я и Вода – крепкие друзья!	1
3.	Я и Вода – крепкие друзья!	1
4.	Глаза – зеркало души.	1
5.	Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	1
6.	Уход за зубами	1
7.	Уход за зубами	1
8.	Забота о коже	1
9.	Забота о коже	1
10.	Ноги носят, а руки кормят.	1
11.	Здоровье близко: ищи его в миске.	1
12.	Здоровье близко: ищи его в миске.	1
13.	Сон – лучшее лекарство.	1
14.	Настроение в школе.	1
15.	Настроение в школе.	1
16.	Настроение после школы.	1
17.	Дисциплину держать – значит побеждать.	1
18.	Дисциплину держать – значит побеждать.	1
19.	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
20.	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
21.	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
22.	Мышцы, кости и суставы.	1
23.	Мышцы, кости и суставы.	1
24.	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1
25.	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1
26.	Моя безопасность	1
27.	Моя безопасность	1
28.	Моя безопасность	1
29.	Подвижные игры на свежем воздухе	1
30.	Подвижные игры на свежем воздухе	1
31.	Подвижные игры на свежем воздухе	1
32.	Подвижные игры на свежем воздухе	1
33.	Подвижные игры на свежем воздухе	1
34.	Праздник «Будьте здоровы!»	1
35.	История возникновения физической культуры	1
36.	Физическая культура как одна из форм культуры	1
37.	Социально - биологические основы физической культуры	1
38.	Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности	1
39.	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	1
40.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
41.	Режим дня и питания	1
42.	Зарядка - здоровье сберегающий фактор	1
43.	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями	1
44.	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	1

45.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
46.	Профилактика при занятиях физическими упражнениями	1
47.	Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здоровья	1
48.	Защита организма от инфекций	1
49.	Закаливание как средство укрепления здоровья	1
50.	Познай себя: Мой характер. Темперамент	1
51.	Мышление. Память, внимание	1
52.	Культура межличностных отношений и здоровье	1
53.	Физические качества человека и их развитие	1
54.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	1
55.	Сила. Упражнения для развития силы	1
56.	Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей	1
57.	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	1
58.	Ловкость. Упражнения для развития ловкости	1
59.	Двигательные умения и навыки	1
60.	Как развивать свои координационные способности	1
61.	Влияние физических упражнений на основные системы организма	1
62.	Дыхательная гимнастика	1
63.	Дыхательная гимнастика	1
64.	Оздоровительный бег	1
65.	Гиподинамия и ее последствия	1
66.	Биоритмы жизни и здоровье человека	1
67.	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	1
68.	Оздоровительные тренировки.	1

## 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Введение. Что такое «здоровье»?	1
2.	Показатели здоровья	1
3.	Практическая работа «Определение гармоничности телосложения	1
4.	Пути формирования здорового образа жизни подростка	1
5.	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1
6.	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1
7.	Влияние шума на здоровье подростка	1
8.	Основы рационального питания	1
9.	Энергетический баланс питания	1
10.	Практическая работа «Расчёт калорийности рациона питания»	1
11.	Органические вещества, их роль в организме человека.	1
12.	Белки как важнейшие питательные вещества	1
13.	Практическая работа	1
14.	Липиды простые и сложные. Роль липидов в питании.	1
15.	Практическая работа «Определение содержания жиров в семенах растений	1
16.	Углеводы и их роль в питании	1
17.	Практическая работа «Качественные реакции на присутствие углеводов. Извлечение углеводов из биологических объектов»	1
18.	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
19.	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
20.	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
21.	Роль минеральных веществ в организме человека	1
22.	Практическая работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и минеральными веществами»	1
23.	Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»?	1
24.	Режим приёма пищи.	1
25.	Питание по здравому смыслу	1
26.	Взгляд науки на процессы старения	1
27.	Калорийность питания, процессы старения	1
28.	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бак-	1
29.	териальных и вирусных инфекций	
30.	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бак-	1
31.	териальных и вирусных инфекций	
31.	Профилактика простудных заболеваний.	1
32.	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок	1
33.	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок	1
34.	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок	1
35.	Введение	1
36.	Понятие о здоровье	1
37.	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1
38.	Режим дня. Активный отдых	1
39.	Движение- это жизнь!	1
40.	Антропометрические показатели	1
41.	Режим дня. Правила приема пищи	1
42.	Полезные и вредные традиции питания	1
43.	Способы хранения пищевых продуктов	1

44.	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1
45.	Кишечные инфекции	1
46.	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1
47.	Органы дыхания и их гигиена	1
48.	Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1
49.	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез	1
50.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
51.	Прививки - профилактические меры	1
52.	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса	1
53.	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы	1
54.	Гигиенические правила сохранения зрения	1
55.	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти	1
56.	Возрастные особенности скелета и мышц	1
57.	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1
58.	Кровяное давление. Частота пульса	1
59.	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой	1
60.	Характер человека Типы темпераментов	1
61.	Полезные и вредные привычки	1
62.	Влияние алкоголя на здоровье	1
63.	Табак-человеку враг!	1
64.	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1
65.	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны	1
66.	Вредные насекомые: мухи. комары, клещи	1
67.	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1
68.	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1