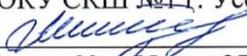


**Министерство образования Иркутской области**  
**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области**  
**«Специальная ( коррекционная ) школа № 1 г. Усолье-Сибирское**  
**(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье- Сибирское )**

Рассмотрено  
На заседании ШМО  
Протокол № 1 от 23.08.2024г.  
Руководитель ШМО  
 / Фуражева Л.В./

Согласовано  
Педагогическим советом ГОКУ  
СКШ № 1 г.Усолье- Сибирское  
Протокол № 1 от 26.08.2024г.

Утверждаю  
Приказом директора  
ГОКУ СКШ №1 г. Усолье- Сибирское  
 Н.В. Мигунов  
Приказ № 55 от 27.08.2024г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**спортивно – оздоровительного направления**  
**«Уроки здоровья»**

Класс: 5б  
(Срок реализации -1 год, возраст детей – 12 – 13лет)

Программу составила:  
Фуражева Л.В.  
воспитатель

г.Усолье – Сибирское  
2024 – 2025г

## Пояснительная записка

Программа реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности.

Цель программы: формирование у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого обучающегося;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки.

Данная программа разработана для организации внеурочной деятельности обучающихся 5 класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития сроком на 1 год. Программа создана с учетом запросов и потребностей обучающихся и их родителей. Занятия проводятся в группе наполняемостью до 5 человек.

## Содержание курса

### **Первые шаги к здоровью (24 часа)**

Что значит «здоровый образ жизни»? Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха. Я и мой внешний вид. Чисто и опрятно. Правила личной гигиены. Советы докторов Воды и Мыла. Откуда берутся грязнули? Что ты знаешь про свой организм? Как микробы попадают в организм? «Рабочие инструменты» человека. Уход за волосами. Почему болят зубы? Надёжная защита организма. Забота об органах чувств. Осанка – стройная спина. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Упражнения для правильной осанки. Сон – лучшее лекарство. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Правила гигиены при общении с домашними животными. Путешествие в страну здоровья.

### **Путешествие по тропе здоровья (25 часов)**

Почему кто-то болеет, а кто-то нет? О пользе утренней гимнастики. Глазам полезна физкультура. Способы закаливания. Люди-моржи. Как победить болезнь? Питание – источник энергии. Правила здорового питания. Разница между вкусной и здоровой пищей. Правильное сбалансированное питание. Еда для здоровячков и хлюпиков. Составление меню на неделю. Где найти витамины? Витаминные продукты. Как утолить жажду. Причины болезни. Признаки болезни. Какие врачи нас лечат. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. Игра «Формула здоровья».

### **Быть здоровым — значить быть счастливым (18 часов)**

Полезные привычки. Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Спорт это здорово. Учеба – это тоже труд. Назначение и выполнение физкультминутки и минутки отдыха. Как нужно отдыхать на перемене и почему? Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Виды активного отдыха. Природа как источник отдыха. Движение это жизнь. Советы Доктора Воздуха. Советы Доктора Солнца. Доктора советуют: закаливайся, чтоб не болеть. Подвижные игры. Игра-путешествие «Олимпийская эстафета». Поход - экскурсия на берег реки Ангары (с привлечением родителей).

На реализацию программы по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» отводится 2 часа в неделю, всего 67 часов.

## **Планируемые предметные результаты освоения курса**

При освоении программы курса обеспечивается достижение личностных и предметных результатов деятельности обучающихся.

### **Личностные результаты:**

- сформированность установок на безопасный, здоровый образ жизни;
- реализация установки на ЗОЖ в реальном поведении и поступках;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (снижение двигательной активности, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания);
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных жизненных ситуациях;
- умение ориентироваться в окружающем мире, принимать решения;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

### **Предметные результаты:**

- иметь первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье
- определять причины некоторых заболеваний;
- различать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и овладеть умениями пользоваться правилами закаливания организма;
- иметь представления о пользе и видах физических упражнений для гармоничного развития человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

## Формы и виды контроля

На занятиях в рамках внеурочной деятельности все ответы детей принимаются, внимательно выслушиваются и в итоге коллективного обсуждения приходят к правильному решению. У детей постепенно формируется отношение к занятиям как к средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня на уроке?»

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель обучающимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение обучающихся на занятиях, живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты уроков;
- результаты выполнения контрольных психологических заданий, в качестве которых даются задания, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению, и выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, спортивные праздники, эстафеты. Наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

## Тематическое планирование курса

№	Изучаемый раздел/ подраздел	Тема занятия	Используемые на занятии виды деятельности	Результат
1	<b>Первые шаги к здоровью (24 часа)</b>	Что значит «здоровый образ жизни»?	Беседа, просмотр презентации, отгадывание кроссворда.	Знакомство с курсом, уметь слушать, отвечать на вопросы.
2		Правила здорового образа жизни.	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», оздоровительная минутка.	Уметь составлять рассказ с элементами рассуждения.
3		Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
4		Чередование труда и отдыха.	Беседа, работа с иллюстрациями, творческая работа.	Уметь составлять рассказ по картинкам.
5		Я и мой внешний вид.	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!», беседа.	Знать правила гигиены, соблюдать аккуратность во внешнем виде.
6		Чисто и опрятно.	Работа с пословицами и поговорками, оздоровительная минутка.	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
7		Правила личной гигиены.	Беседа, работа с иллюстрациями.	Уметь слушать, отвечать на вопросы, знать правила гигиены, соблюдать аккуратность во внешнем виде.
8		Советы докторов Воды и Мыла.	Заучивание слов, беседа по стихотворению «Мойдодыр», оздоровительная минутка, игра «Доскажи словечко».	Знать правила гигиены, соблюдать аккуратность во внешнем виде.
9		Откуда берутся грязнули?	Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», работа с пословицами и поговорками, игра «Угадай», оздоровительная минутка.	Знать правила гигиены, соблюдать аккуратность во внешнем виде.
10		Что ты знаешь про свой организм?	Игра «Закончи предложения», тест, беседа.	Иметь представление об организме человека.
11		Как микробы попадают в организм?	Игра «Назови возможные последствия», работа с иллюстрациями, видеоролик.	Иметь представление о микробах, уметь составлять рассказ по картинкам.
12		«Рабочие инструменты» человека.	Разгадывание загадок, работа с пословицами и поговорками, оздоровительная минутка, игра-соревнование «Кто больше?», памятка «Это	Иметь представление об организме человека, отработка практических навыков.

			полезно знать», практическая работа.	
13		Уход за волосами.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
14		Почему болят зубы?	Беседа, анализ ситуации, практическая работа, оздоровительная минутка.	Уметь выделять главное из услышанного.
15		Надёжная защита организма.	Беседа, практическая работа, оздоровительная минутка, работа по таблице «Строение кожи».	Иметь представление об организме человека, отработка практических навыков, уметь работать с таблицами.
16		Забота об органах чувств.	Беседа, заучивание слов, игра «Полезно – вредно», составление правил бережного отношения к зрению и слуху.	Иметь представление об организме человека.
17		Осанка – стройная спина.	Работа с иллюстрациями, оздоровительная минутка.	Уметь составлять рассказ по картинкам.
18		Осанка при стоянии, ходьбе, сидении.	Работа по таблице, оздоровительная минутка.	Уметь работать с таблицами.
19		Упражнения для правильной осанки.	Правила для поддержания правильной осанки, практические упражнения.	Отработка практических навыков
20		Сон – лучшее лекарство.	Анализ ситуации, оздоровительная минутка, игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	Уметь выделять главное из услышанного.
21		Гигиенические требования к одежде и обуви.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации.	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
22		Правила ухода за одеждой и обувью.	Дидактическая игра, творческое задание.	Знать правила ухода за одеждой и обувью, соблюдать аккуратность во внешнем виде.
23		Правила гигиены при общении с домашними животными.	Анализ ситуаций, творческая работа «Придумай правила».	Знать правила гигиены, соблюдать аккуратность во внешнем виде.
24		Путешествие в страну здоровья.	Игра – путешествие по станциям.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
25	<b>Путешествие по тропе здоровья (25 часов)</b>	Почему кто-то болеет, а кто-то нет?	Анализ ситуации, оздоровительная минутка, беседа.	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
26		О пользе утренней гимнастики.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации.	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
27		Глазам полезна	Гимнастика для глаз,	Уметь составлять рассказ

		физкультура.	работа с иллюстрациями.	по картинкам.
28		Способы закаливания. Люди-моржи.	Просмотр презентации. Беседа с игровыми элементами.	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
29		Как победить болезнь?	Дидактическая игра, просмотр видеоролика, беседа.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
30		Питание – источник энергии.	Работа по таблице «Органы пищеварения», игра «Продолжи сказку».	Уметь работать с таблицами.
31		Правила здорового питания.	Оздоровительная минутка, игра – соревнование «Кто больше знает?»	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
32		Разница между вкусной и здоровой пищей.	Анализ ситуации, игра «Угадайка».	Уметь выделять главное из услышанного.
33		Правильное сбалансированное питание.	Оздоровительная минутка, игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
34		Еда для здоровячков и хлюпиков.	Золотые правила питания, практическая работа.	Отработка практических навыков
35		Составление меню на неделю.	Беседа, игра «Меню спортсмена», оздоровительная минутка.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
36		Где найти витамины?	Дидактическая игра, работа с иллюстрациями.	Уметь составлять рассказ по картинкам.
37		Витаминные продукты.	Игра «Закончи предложения», творческое задание в парах.	Уметь сотрудничать в паре.
38		Как утолить жажду.	Игры «Из чего готовят соки», «Посещение музея Воды», «Мы не дружим с Сухомяткой», «Праздник чая», оздоровительная минутка.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
39		Причины болезни.	Игра «Назови возможные последствия», рассказ с элементами беседы.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
40		Признаки болезни.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
41		Какие врачи нас лечат.	Беседа, посещение медицинского кабинета.	Соблюдать правила поведения в общественном месте.
42		Прививки от болезней.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
43		Инфекционные болезни.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
44		Какие лекарства мы выбираем.	Творческая работа в парах.	Уметь сотрудничать в паре.
45		Домашняя аптека.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.

46		Отравление лекарствами.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
47		Пищевые отравления.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
48		Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Игра «Назови возможные последствия», беседа.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
49		Игра «Формула здоровья».	Подвижные игры.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
50	<b>Быть здоровым — значит быть счастливым (19 часов)</b>	Полезные привычки.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
51		Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек», игра «Да - нет», оздоровительная минутка, анализ ситуации.	Уметь выделять главное из услышанного.
52		Как отучить себя от вредных привычек.	Беседа, заучивание слов, практическая работа в парах.	Отработка практических навыков, уметь сотрудничать в паре.
53		Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
54		Спорт - это здорово.	Игра «Закончи предложения», беседа.	Иметь представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья.
55		Учеба – это тоже труд.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
56		Назначение и выполнение физкультминуток и минуток отдыха.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
57		Как нужно отдыхать на перемене и почему?	Беседа, составление памятки, игра.	Уметь сотрудничать в паре.
58		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Дидактическая игра, просмотр видеоролика.	Иметь представления о значении соблюдения режима дня для укрепления здоровья.
59		Виды активного отдыха.	Рассказ с элементами беседы, просмотр презентации, видеоролика	Уметь слушать, отвечать на вопросы.
60		Природа как источник отдыха.	Беседа, работа с иллюстрациями.	Уметь составлять рассказ по картинкам.
61	Движение - это жизнь.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Иметь представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья.	
62		Советы Доктора Воздуха.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.

63		Советы Доктора Солнца.	Просмотр презентации, беседа с игровыми элементами.	Уметь следовать инструкции, уметь строить диалог.
64		Доктора советуют: закаливайся, чтоб не болеть.	Дидактическая игра, работа с иллюстрациями.	Уметь составлять рассказ по картинкам.
65		Подвижные игры.	Подвижные игры на улице.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
66		Игра-путешествие «Олимпийская эстафета».	Игра-путешествие по станциям.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
67		Поход - экскурсия на берег реки Ангары	Поход – экскурсия.	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований