

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 /Т.Н. Лаптева

«» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 8

 /В.А. Шамаков

«» _____ 2021 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
социальной направленности
«Школа здоровья»**

для обучающихся 5 классов с легкой умственной отсталостью
(вариант 1)

Составители:

Ишанова Елена Борисовна

1 квалификационная
категория

Екатеринбург, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Здоровье детей школьного возраста, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами в ГБОУ СО «ЕШИ № 8», формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание. Программа «Школа здоровья» разрабатывается для создания условий в школе к стабилизации и дальнейшему укреплению здоровья детей и подростков, выявлению факторов, влияющих на укрепление здоровья и факторов, разрушающих здоровье, устранению или минимизации школьных факторов риска, способствующих росту заболеваемости. Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» для 5 класса с легкой умственной отсталостью составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (САНПИН 2.4.2.3286-15);
4. Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании»;
5. Федерального закона «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»;
6. Устава ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №8»;
7. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8» (вариант 1).

Цель программы: формирование у детей понятия здорового образа жизни и культуры здоровья.

Основные задачи:

- Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

-Профилактика вредных привычек.

-Развитие и формирование здорового образа жизни.

-Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

2.Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

В программу включены: темы занятий, содержание работы, формы итогового контроля, опыты и практические работы, разработка и защита проектов и пр.

Содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования последствий поведения человека, ситуации свободного выбора поступка по отношению к своему здоровью.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности обучающихся:

- дискуссия;
- игра;
- опыты.

Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Актуальность программы

Здоровье человека — актуальная тема для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Школа здоровья».

3.Практическая значимость программы

Практическая направленность курса осуществляется, через исследовательские задания, игровые задания, практикумы и опытно-исследовательскую работу.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
 - обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
 - научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
 - добиться осознанности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

4. Место курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

В учебном плане курс внеурочной деятельности «Школа здоровья» на уровне составляет часов: 34 часа – в 5 классе.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Сроки реализации программы: 1 года.

Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Личностные результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- осознанно выполнять правила здорового образа жизни;
 - выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
 - осуществлять активную оздоровительную деятельность;
 - формировать своё здоровье.
- Учащиеся должны знать:
- факторы, влияющие на здоровье человека;
 - причины некоторых заболеваний;
 - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
 - виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
 - о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений
Метапредметные результаты:

Познавательные:

- подведение под понятия, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- умение структурировать знания;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение, извлечение информации;
- определение основной и второстепенной информации.

Регулятивные:

- способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
 - умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
 - преодоление импульсивности, непроизвольности;
 - понимание и принятие учащимся учебной задачи, поставленной учителем;
 - умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия и построение ориентировочной основы в новом учебном материале в учебном сотрудничестве с учителем;
- Коммуникативные:

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение договариваться, находить общее решение;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Система отслеживания и оценивания результатов

Формы и виды контроля:

- наблюдение за детьми в ходе работы;
- игры;
- проведение практических работ;
- проведение конкурсов;
- выставки, презентации;
- акции;
- отчет о проведении опыта, эксперимента;
- папка исследователя;
- викторины;
- разработка и защита творческих проектов.

Для оценивания осознанности каждым учащимся особенностей развития его собственного процесса обучения наиболее целесообразно использовать метод, основанный на вопросах для самоанализа. Этот метод рекомендуется использовать в ситуациях, требующих от учащихся строгого самоконтроля и саморегуляции своей учебной деятельности на разных этапах формирования ключевых предметных умений и понятий курсов, а также своего поведения, строящегося на сознательном и целенаправленном применении изученного в реальных жизненных ситуациях.

Все – или наиболее значимые – результаты оценивания должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в портфолио ребенка.

№	Раздел	5 класс
1	Здоровье школьника	10 часов
2	Здоровое питание	5 часов
3	Домашняя аптечка	8 часов
4	ЗОЖ	11 часов
		Итого: 34 ч.

5. Содержание программы внеурочной деятельности

1 год обучения (34 часа)

Раздел 1. Здоровье школьника (10 ч). Раздел содержит аспекты, составляющие здоровье сбережение ученика школы: гигиена, одежда, обувь, режим дня. Ученики смогут реализовать мини-проекты по актуальной теме.

Раздел 2. Здоровое питание (5 ч). Подходы в разработке меню, особенности минерального и органического состава ежедневного рациона школьника.

Раздел 3. Домашняя аптечка (8 ч). Состав аптечки дома, правила безопасности при использовании лекарственных средств. Раздел

4. ЗОЖ (11 ч). Возрастные особенности поведения, вредные привычки, формирование иммунитета к вредным привычкам.

6. Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности

социальной направленности «Школа здоровья»

5 класс (вариант 1)

2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Название раздела, тема	Кол- во часов	Цель обучения	Планируемые результаты		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
				предметные результаты	формируемые БУД		
1.	Здоровье школьника	10 ч.	Цель: создание здоровьесозидающей образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирование здорового образа жизни и организацию здоровьесозидающего уклада жизни образовательного учреждения.	Осваивать обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.	Формирование культуры школьников, на расширение знаний о здоровье.	Изучение, повторение, закрепление знаний о здоровье школьника	Просмотр видеоролика, работа с раскрасками. Презентация, беседа
2.	Здоровое питание	5 ч.	Цель: создание условий, для развития познавательной активности у детей о правильном питании.	Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов. Познакомить с понятием «витамины»,	Закреплять знания о здоровом питании	Изучение, повторение, закрепление знаний о правильном питании	Просмотр видеоролика, работа с раскрасками. Презентация, беседа

				раскрыть их значение для здоровья человека. Формировать представление дошкольников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.			
3.	Домашняя аптечка	8 ч.	Цель:	Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; • гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи	Закреплять знания о лекарстве	Изучение, повторение, закрепление знаний о домашней аптечке	Работать в группе, учитывать мнение партнеров. Осуществлять взаимный контроль
4.	ЗОЖ	11 ч.	Цель: образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.	Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; • движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом	Закреплять знания о ЗОЖ	Изучение, повторение, закрепление знаний о домашней аптечке ЗОЖ	Просмотр видеоролика, работа с раскрасками. Презентация, беседа

				возрастных и физиологических особенностей;			
--	--	--	--	--	--	--	--

Литература

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – Самара, 2003.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996.
4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1995.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
6. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997.
8. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников / Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя.- М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М., 1997.
12. Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся 1,2,3-4 классов. – М.: АСТ, 1997.
13. Назарова А.Г. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по методике игротрени