

**Тамбовское областное государственное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»**

Утверждаю  Директор ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  Алпатова Г.В.	Согласованно на МС  Руководитель МС  Малахова Г.А.	Рассмотрено  На МО учителей развивающего цикла Руководитель МО  Магомедова Е.В..
Приказ - № 140 –ОД От 21.08 2023 г.	Протокол № 5 От 18.08.2023 г.	Протокол № 5 От 17.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КУРСА «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

**для обучающихся с ЗПР 5 класса по АООП ООО (вариант 7)  
в соответствии с ФГОС ООО 2021 года  
на 2023 – 2024 учебный год**

Программу составила учитель физической культуры Протопопова Л.А.

Котовск  
2023

### **Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

**Актуальность** программы внеурочной деятельности курса «Путь к здоровью» 5 класс обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников с ЗПР.

Программа внеурочной деятельности курса «Путь к здоровью» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника с ЗПР.

Программа включает следующие структурные элементы:

- пояснительную записку;
- учебно-тематический план;
- основное содержание с указанием числа часов, отводимых на изучение курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты;
- результативность изучения программы;
- перечень методического обеспечения; список литературы;
- календарно-тематическое планирование.

**Целью программы** является создание условий для мотивации обучающихся с ЗПР на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

#### **Задачи:**

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа курса «Путь к здоровью» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

#### **Регулятивные**

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

#### **Коммуникативные**

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

### **Предметные результаты**

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

#### **Формы и режим занятий:**

Программа предназначена для обучающихся с ЗПР 5 класс. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с ЗПР и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеofilьмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	2	3
2	Спорт любить — здоровым быть!	1	17	18
3	Игры на развитие психических процессов	-	1	1
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	7	4	11
5	Итоговое занятие	1	-	1
5	Итого:	10	24	34

#### **Содержание программы**

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

##### **Раздел 1 Введение (3 часа)**

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Практические занятия. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

##### **2 раздел (20ч)**

##### **Спорт любить — здоровым быть!**

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей с ЗПР.

Практические занятия. Народные игры (2ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Круговая лапта».

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.2.2. Игры – эстафеты (1ч.)

Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

2.3. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стихов и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Зимние забавы (3ч.). Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках, лыжах.

### **3 раздел (1 ч)**

**Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

### **4 раздел (12 ч)**

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

4.1. Полезные и вредные привычки. (4ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание – отличное настроение. (1ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура. (5ч.) Приёмы самомассажа и релаксации.. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушения осанки.

4.4. Помоги себе сам. (1ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Часы здоровья. (1ч.) «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

### **5 раздел (1 ч)**

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности обучающиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни). Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

**Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы.

**Методическое обеспечение программы**

### Материально-техническое обеспечение.

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи
13. Ноутбук

### Учебные пособия для обучающихся:

1. Данченко С.П., Форштат М.Л. Учебное пособие по Правилам и безопасности дорожного движения для учащихся 5 классов. СПб, 2010г.
2. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2006г.
3. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2001г.
3. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитавай себя. СПб, 2006г.

### Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М., 2003

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Содержание	Дата план.	Дата факт ич.
	<b>Введение</b>	<b>3</b>				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие	01.09	

				здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.		
2	Физическая активность и здоровье.	1	Практическое занятие	Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.	8.09	
3	Роль физической активности в жизни человека.	1	Практическое занятие	Выполнение комплекса упражнений силовой направленности. Подвижные игры на свежем воздухе.	15.09	
4	Активный образ жизни	1	Беседа	Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	22.09	
5	Народные игры.	1	Практическое занятие	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	29.09	
6	Подвижные игры с бегом	1	Практическое занятие	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц» «Второй-лишний»	06.10	

7	Час здоровья Беседа «О пользе завтрака»	1	Беседа	Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.	13.10	
8	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».		Творческая работа	Умение представить и защитить свою работу	20.10	
9	Игры «Кто сильнее»	1	Практическое занятие	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников» «Борьба за мяч»	27.10	
10	Вредные привычки	1		Курение – это болезнь.	10.11	
11	Народные игры.	1	Практическое занятие	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Беговая лапта»	17.11	
12	Профилактика заболеваний зубов.	1	Беседа	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	24.11	



13	Полезные привычки «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	Беседа	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	01.12	
14	Мой весёлый звонкий мяч! Эстафеты с мячами.	1	Практическое занятие.	Разучивание игр-эстафет с мячами	8.12	
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1	Практическое занятие	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	15.12	
16	Лечебная физкультура.	1	Беседа. Практическое занятие	Учимся приёмам самомассажа и релаксации	22.12	
17	Личная безопасность школьника	1	Беседа	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Правила безопасности при спусках со склона.	29.12	
18	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Прогулка на свежем воздухе на лыжах	Значение свежего воздуха для здоровья.	12.01	
19	Зимние забавы.	1	Практическое занятие	Эстафеты на санках, лыжах	19.01	
20	Зимние забавы «Клуб ледяных	1	Практическое занятие	Построение фигур из снега	26.01	

	инженеров».					
21	Зимние забавы	1	Практическое занятие	Игры-эстафеты на лыжах	02.02	
22	Игры на развитие психических процессов	1	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».	Произвольное и произвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	09.02	
23	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Беседа	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	16.02	
24	Пальчиковые игры	1	Беседа	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	01.03	
25	Игра-викторина «Мода и школьные будни»	1	Игра-викторина	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи.	15.03	
26	Игры с мячами	1	Практическое занятие	Разучивание игр «10 передач»	29.03	
27	Лечебная физкультура.	1	Беседа. Практическое занятие	Профилактика плоскостопия	05.04	
28	Лечебная физкультура.	1	Беседа. Практическое занятие	Профилактика нарушений осанки	12.04	
29	Подвижные игры с прыжками	1	Практическое занятие	Разучивание подвижных игр «Кто дальше»	19.04	
30	Подвижные игры с бегом	1	Практическое занятие	Разучивание подвижных игр «Невод», «Кто первый»	26.04	
31	Подвижные игры с бегом и метаниями мяча	1	Практическое занятие	Разучивание игры «Круговое вышибало»	03.05	
32	Помоги себе сам.	1	Творческая работа	Оказание первой помощи	17.05	
33	Итоговое занятие «Дерево здоровья».	1	Творческая работа	Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». Умение представить и защитить	24.05	

				свою работу		
--	--	--	--	-------------	--	--

Программный материал в количестве 34 часов будет пройден за 33 часа (1 час – ДЗ)