




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Мордовия
«Инсарская общеобразовательная школа-интернат для детей с ограниченными возможностями
здоровья»

Согласовано: Заместитель директора школы-интерната по УВР  В.П.Тишина « 08 » 2024г.	Рассмотрено на заседании МО учителей старших классов: Протокол № от 30.07 2024г.	 Утверждено: Директор школы-интерната  Н.В.Зарубин « 08 » 2024г. Лр. N 132 от 30.08.2024
--	---	--

**Программа
курса внеурочной деятельности**

**«Движение есть жизнь»
для обучающихся 9 класса**

(в соответствии с ФАООП УО, вариант 1)

2024-2025 учебный год

Составила: Зобнина Н.А.

I. Целевой раздел

I.1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15;

4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Адаптированная рабочая программа «Движение есть жизнь» разработана на основе «Программы внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. Степанова П.В., Сизяева С.В., Сафронова Т.С.-М., Просвещение, 2011

Актуальность программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» обусловлена требованиями ФГОСС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что применяемые методы и формы обучения призваны научить детей беречь свое здоровье, побудить подрастающее поколение анализировать свой образ жизни, стремиться к совершенствованию, самопознанию.

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью.

3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

I.2. Общая характеристика курса «Движение есть жизнь»

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач страны. Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека — здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из социальных основ здоровья и осознания ответственности общества за здоровье детей.

Здоровье детей является предметом внимания первоочередной важности. В Программе модернизации современной системы образования уровень сформированности компонентов здоровья принят в качестве одного из показателей эффективности образовательного процесса.

Курс «Движение есть жизнь» предназначен для обучающихся 9 класса для того, чтобы помочь им проявить себя и добиться успеха в изучении основ сохранения и укрепления здоровья.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности**, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**, определяющих содержание курса в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- **Системности**; определяющих взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Формы организации деятельности обучающихся.

При организации деятельности обучающихся на занятиях используются различные формы организации учебно-воспитательной работы, такие как:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

С обучающимися проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой и др.

Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Состоит из 5 разделов: «Здоровое питание», «Здоровый образ жизни». «Моя безопасность», «Помоги себе сам», «Итоговые занятия». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане.

I.3. Описание места курса «Движение есть жизнь» в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» входит в часть учебного плана «Внеурочная деятельность». Срок реализации курса рассчитан на 34 часа(1ч в неделю).

II. Содержательный раздел

II.1 Личностные результаты освоения программы «Движение есть жизнь»

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

II. 2 Предметные результаты освоения программы «Движение есть жизнь»

В результате усвоения программы обучающиеся :

должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов;

должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

II. 3 Содержание курса «Движение есть жизнь»

Введение. Что такое здоровье, от чего оно зависит.

Раздел1.«Здоровое питание» (7ч.)

Культура питания.

Овощи в нашем рационе.

Фрукты

Пищевые добавки

Викторина «Секреты здорового питания».
Кулинарные состязания.
Обобщающий урок по теме «Здоровое питание»

Раздел 2. Здоровый образ жизни (11ч.)

Почему так важно соблюдать режим дня.
Комплекс ежедневной зарядки
Вредным привычкам – нет!
Береги зрение.
Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми
Чем важен сон.
Закаливание в домашних условиях.
Для чего нужны прививки?
Брейн-ринг «Здоровье в твоих руках»

Раздел 3. Моя безопасность (5)

Как влияют гаджеты на наше здоровье.
Безопасность в природе.
Как правильно вести себя на воде.
Опасные ситуации в быту.
Безопасность на улице.

Раздел 4. Помогите себе сам. (7)

Шалости и травмы в школе и дома
Иностранное тело в глазу, ухе, горле.
Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.
Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами.
Первая помощь при отравлении угарным газом.
Первая помощь при отравлении лекарствами.
Первая помощь при пищевых отравлениях.

Раздел 5. Итоговые занятия (3ч)

Итоговый урок.
Движение – это жизнь.
Экскурсия в природу.

П.4. Система оценки и контроля достижения планируемых результатов освоения курса «Движение есть жизнь»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты **первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): – приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты **второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): – развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты **третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): – приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших,

самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для **оценивания** результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени,

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы.

III . Организационный раздел

III.1. Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела Тема урока	Кол- во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Что такое здоровье, от чего оно зависит.		3.09	Беседа. Понятие здоровья и ЗОЖ. Иметь представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
	Раздел1.«Здоровое питание» (7ч.)			
2	Культура питания.	1	10.09	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. Игра-обсуждение «Законы питания».Игра «Угадай-ка»
3	Овощи в нашем рационе	1	17.09	История потребления овощей. Загадки, игра «Угадай плод», игра «установи соответствие», из рубрики «Это интересно», анаграммы, игра «Угадай сказку».
4	Фрукты	1	24.09	Значение фруктов для здоровья человека. Знакомство с разнообразием фруктов -основными источниками витаминов и минеральных веществ, их значением для организма. Практическая работа.
5	Пищевые добавки	1	1.10	Беседа о пищевых добавках. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», творческое задание, анкетирование.
6	Викторина «Секреты здорового питания».	1	8.10	Викторина
7	Кулинарные состязания.	1	15.10	Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.
8	Обобщающий урок по теме «Здоровое питание»	1	22.10	Конкурс рисунков «Витаминная тарелка»
	Раздел 2. Здоровый образ жизни			

	(11ч.)			
9	Почему так важно соблюдать режим дня.	1		Беседа. Составление индивидуального режима дня.
10	Комплекс ежедневной зарядки	1		Комплек ежедневной зарядки. Сбор пословиц. Игровая программа
11 12 13	Вредным привычкам – нет!	3		Беседа. Вредные привычки и их пагубное влияние. Беседа. Викторина. Игра «Светофоры». Психологическая игра «Шприц» Игра «Кто больше?». Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»
14	Береги зрение	1		Беседа, зарядка для глаз, игра «Вредно-полезно», правила бережного отношения к зрению.
15	Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми	1		Беседа, полезные советы, сценка «Бабушкин гостинчик», чтение по ролям рассказа «Щёлк – орех раскололся», игра «Отгадай загадку».
16	Чем важен сон	1		Беседа, составление правил здорового сна.
17	Закаливание в домашних условиях.	1		Обтирание и обливание. Беседа, викторина, конкурсы, составление памяток.
18	Для чего нужны прививки?	1		Зачем надо делать прививки? Беседа, конкурсы.
19	Брейн-ринг «Здоровье в твоих руках»	1		Конкурсы
	Моя безопасность (5)			
20	Как влияют гаджеты на наше здоровье.			Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн- игр, ухудшение

				зрения, нарушение сна.
21	Безопасность в природе.	1		Беседа по теме. Оздоровительная минутка .Признаки солнечного ожога. Правила поведения при грозе.
22	Как правильно вести себя на воде.	1		Правила поведения на воде. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «учись плавать»
23	Опасные ситуации в быту.	1		Беседа. Проведение инструктажей. Ситуативный практикум
24	Безопасность на улице..	1		Беседа. Движение на велосипеде и роликах
	Помоги себе сам. (7)			
25	Шалости и травмы в школе и дома	1		«Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях. Оздоровительная минутка
26	Иностранное тело в глазу, ухе, горле.	1		Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
27	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.	1		Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Оказание первой помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Работа в онлайн энциклопедии:Это интересно! Отгадывание кроссворда.
28	Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами.	1		Виды отравлений. Игра –соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.
29	Первая помощь при отравлении угарным газом.	1		Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
30	Первая помощь при отравлении лекарствами.	1		Беседа по теме. Игра – соревнование ««Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.
31	Первая помощь при пищевых	1		Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при

	отравлениях.			отравлениях".
	Раздел 5. Итоговые занятия (3ч)			
32	Итоговый урок.	1		Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
33	Движение – это жизнь..	1		Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
34	Экскурсия в природу.	1		Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

III.2. Ресурсное обеспечение реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.
3. Магнитная доска.
4. CD и DVD.
5. Принтер.
6. Информационные источники.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
3. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.
5. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.- М.:ВАКО,2008
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011
9. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009
10. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .
11. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008
12. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера.-Курск, 2005
13. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004
14. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.

