

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Принято**  
на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

**Введено**  
в действие приказом  
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

**Утверждаю:**  
Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Л.Р. Мартынова



**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**  
« Здоровый образ жизни» по спортивно-оздоровительному направлению  
для **11 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса

**1ч. в неделю; 34ч. в год**

**Составитель: Латипова Л.М., воспитатель**  
**высшей квалификационной категории**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б .Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: П.А. Денисова

Альметьевск – 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (далее - ФГОС СОО); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 года № 371 (ФОП СОО);
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

## Общая характеристика.

В современном мире 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 «**Здоровый образ жизни**» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников с ОВЗ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

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.

**Цель программы:** создание условий для мотивации обучающихся 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.

## **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;
- и соблюдать 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;

**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 при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

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

### Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Мал родился, а вырос- пригодился.	1	2	3
2	Юность – время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое.	3	2	5
3	В здоровом теле – здоровый дух!	6	5	11
4	Всякому мудрецу ремесло к лицу.	3	3	6
5	Кто умён – тот силён!	1	2	3
6	Кто любит спорт, тот здоров и бодр.	1	2	3
7	Заключение. Создание проекта.	1	2	3
8	Итого:	16	18	34

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся старшего звена школы, исходя из этого предполагается следующее распределение часов:

## Календарно-тематическое планирование 11 класс, 34 часов.( 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				план	Факт
	<b>Мал родился, а вырос- пригодился.</b>	3			
1	Сложный возраст.	1	Беседа. Способствовать формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности .	08.09.	
2	Что значит быть взрослым?	1	Формирование у учащихся ответственности за свои мысли ,поступки и действия, развития понимания сути взрослого отношения к окружающей действительности.	15.09.	
3	Учимся понимать друг друга.	1	Практическое занятие.Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватное оценивание своей деятельности, умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	22.09.	
	<b>Юность – время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое.</b>	5			
4	Вредные и полезные привычки в питании.	1	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. Тестирование.	29.09.	
5	Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека.	1	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.. Недостаток и избыток витаминов в организме. Беседа.	06.10.	
6	Вкусное и полезное меню на неделю.	1	Практическое занятие . Выстраиваем гармоничный рацион питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	13.10.	
7	Масса тела и калорийность рациона.	1	Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.	20.10	
8	Спорт и жизнь.	1	Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о	27.10.	

			естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Дискуссионная беседа.		
	<b>В здоровом теле – здоровый дух!</b>	<b>11</b>			
9	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Беседа.	10.11	
10	Домашняя аптечка.	1	Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Практическое занятие.	17.11	
11	Значение воды для нашего организма.	1	Сформировать у учащихся знания о значении воды для нашего организма. Видео-урок.	24.11.	
12	Гигиена полости рта.	1	Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта. Беседа.	01.12	
13	Как уберечь себя от простудных заболеваний.	1	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. Интерактивная беседа.	08.12	
14	Гигиена зрения.	1	Практическое занятие. Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика.: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.	15.12.	
15	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.	22.12.	
16	Гигиена сна.	1	Зачем человеку сон и сколько нужно спать? От чего зависит полноценный сон. Беседа.	29.12.	
17	Личная безопасность школьника	1	Беседа. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной	12.01.	

			безопасности.		
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Прогулка на свежем воздухе. Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	19.01.	
	<b>Всякому мудрецу ремесло к лицу.</b>	6			
20	Выбираем профессию.	1	Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	26.01.	
21	Правильная мотивация – залог успеха.	1	Практическое занятие. Формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.	02.02.	
22	Понятия «внимание», «рабочоспособность».	1	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	09.02.	
23	Создаем портфолио.	1	Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.	16.02.	
24	Безопасный компьютер.	1	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Основные правила при работе с компьютером . Беседа.	01.03.	
25	Как подготовиться к ЕГЭ.	1	Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.	08.03.	
	<b>Кто умён – тот силён!</b>	3			
26	Развиваем свои способности.	2	Способствовать умению с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку, осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.	15.03 22.03.	
27	Творчество – уникальная человеческая способность.	1	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.	05.04.	
28	Движение к достижениям.	1	Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей. Умение представить и защитить свою работу .	12.04.	
	<b>Кто любит спорт, тот здоров и бодр.</b>	3			
29	Физическая культура его влияние на человека.	2	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и	19.04 26.04.	

			мышления, физических, психических и нравственных качеств.		
30	Спорт в нашем городе.	1	Следж-хоккей. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья.	03.05.	
31	Как улучшить спортивный результат.	1	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. Формирования отрицательного отношения к приему допинга, в том числе наркотических препаратов и вредных привычек.	10.05.	
	<b>Заключение</b>	<b>2</b>			
32	Создание проекта: «Гиподинамия – болезнь цивилизации».	1	Учащиеся создают проект: «Гиподинамия – болезнь цивилизации». Опасности малоподвижного образа жизни.	17.05.	
33					
34	Защита проекта.	1	Умение представить и защитить свою работу.	24.05.	

### **Критерии оценивания знаний обучающихся по учебному курсу.**

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется на 3-х уровнях:

- представление коллективного результата деятельности группы обучающихся (совместный праздник с родителями и детьми);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося на основании опроса детей и родителей на предмет удовлетворенности результатами данной программы
- заполнение дневника самонаблюдения.

По окончании курса предусмотрено:

- составление презентации, защита совместного проекта;
- Практикум-исследование : «Гиподинамия – болезнь цивилизации».

## Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
11 класс					

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.11.2023 - 11:50	-