

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные общеобразовательные программы»**

Приложение №2  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»  
Класс: 5-9**

## **Пояснительная записка**

Актуальность и социальная значимость данной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

### **Цель :**

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи:**

- 1.формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- 2.формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- 3.обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- 4.обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- 5.познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- 6.развивать коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

## Содержание курса внеурочной деятельности курса «Школа здоровья»

### Беседы по профилактике здорового образа жизни

5 класс- «Сложный возраст»; «Что значит быть взрослым?»; «Учимся понимать друг друга»; «Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?»; «Творчество – уникальная человеческая способность»; «Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности»; «Наша сила в витаминах»; «Каждому нужен и обед и ужин»; «Секреты здорового питания»;

6 класс- «Сложный возраст»; «Что значит быть взрослым?». «Учимся понимать друг друга», «Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?», «Творчество – уникальная человеческая способность», «Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности», «Наша сила в витаминах», «Каждому нужен и обед и ужин», «Секреты здорового питания».

7 класс- «Три правила красоты», «Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?», «Мы такие разные, и все же Знакомство с собой», «Встречают по одежке», «Как управлять эмоциями», «Глаза – главные помощники человека», «Снимаем утомление с глаз», «Рациональное питание – залог здоровья», «Культура здоровья рождается в семье».

8 класс: «Знакомство с собой», «Встречают по одежке», «Три правила красоты», «Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?», «Мы такие разные, и все же», «Как управлять эмоциями», «Глаза – главные помощники человека», «Снимаем утомление с глаз», «Рациональное питание – залог здоровья», «Культура здоровья рождается в семье»

9 класс: «Снимаем утомление с глаз», «Рациональное питание – залог здоровья», «Культура здоровья рождается в семье», «Знакомство с собой», «Встречают по одежке», «Три правила красоты», «Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?», «Мы такие разные, и все же», «Как управлять эмоциями», «Глаза – главные помощники человека»

### Воспитание двигательных способностей.

5 класс: «Развиваем свои способности», «Движение к достижениям», «Развиваем основные физические качества».

6 класс: «Движение к достижениям», «Развиваем свои способности», «Развиваем основные физические качества».

7 класс: «Физкультминутки и гимнастика»

8 класс: «Физкультминутки и гимнастика»

9 класс: «Физкультминутки и гимнастика»

### Прикладные умения и навыки

5 класс: «Осанка», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Закаляй своё тело с пользой для дела», «Социальная реклама», «Мы выбираем ЗОЖ»; «Игра – путешествие», «Зеленая аптека»; «Олимпийские игры», «Здоровье и эмоции».

6 класс: «Осанка», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Закаляй своё тело с пользой для дела», «Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»; «Игра – путешествие», «Зеленая аптека»; «Олимпийские игры», «Здоровье и эмоции».

7 класс: «Профилактика плоскостопия», «Закаливание», «Подвижные игры», «Виды спорта», «Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ», «Игра – путешествие «Зеленая аптека», «Олимпийские игры», «Здоровье и эмоции»

8 класс: «Виды спорта», «Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»; «Игра – путешествие «Зеленая аптека»; «Олимпийские игры», «Здоровье и эмоции», «Профилактика плоскостопия», « Закаливание», « Подвижные игры».

9 класс: «Подвижные игры», «Виды спорта», « Профилактика плоскостопия», «Закаливание», «Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»; «Игра – путешествие «Зеленая аптека»; «Олимпийские игры», «Здоровье и эмоции».

#### **Основные виды движения**

5 класс: «Игры на свежем воздухе», « Ходьба».

6 класс: «Игры на свежем воздухе», « Ходьба».

7 класс: «Спортивные игры и эстафеты», « Игры на свежем воздухе», «Ходьба».

8 класс: «Игры на свежем воздухе», « Ходьба», « Спортивные игры и эстафеты».

9 класс: «Ходьба», « Спортивные игры и эстафеты», « Игры на свежем воздухе».

#### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант1) определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. Понижать уровень можно только тогда, когда учитель использовал все возможные коррекционно - развивающие меры воздействия.

Обучение учащихся, которые не могут усвоить программу в соответствии с минимальным уровнем, осуществляется по индивидуальной программе, содержание которой составляет учитель.

Воспитательные результаты	Личностные результаты
<p>овладение правилами гигиены повседневного быта; знать особенности физического развития младшего школьника; знать влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье; знать показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья; владение правилами предупреждения простудных заболеваний; знать основные правила закаливания организма; знать, что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека; формирование основы рационального питания; развитие способов воспитания двигательных способностей; владение навыками основных видов движений; знать виды подвижных игр; знать правила игры; овладение начальными навыками основ лыжной подготовки; овладение малыми формами двигательной активности; знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>- активно участвовать в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- входить и выходить из спортивного зала (со спортивной площадки) со звонком.</li> <li>- ориентироваться в пространстве зала.</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем.</li> <li>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, выходить из зала и т.д.).</li> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочётов.</li> <li>- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место.</li> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик);</li> <li>- обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</li> <li>- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.</li> <li>- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации</li> <li>- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;</li> <li>- играть в подвижные игры, соблюдая правила;</li> <li>- самостоятельно совершать лыжные прогулки;</li> <li>- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.</li> </ul>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Сложный возраст	1
2	Что значит быть взрослым?	1
3	Учимся понимать друг друга	1
4	Развиваем свои способности	1
5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	1
6	Творчество – уникальная человеческая способность	1
7	Движение к достижениям	1
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1
9	Наша сила в витаминах	1
10	Каждому нужен и обед и ужин	1
11	Секреты здорового питания	2
12	Развиваем основные физические качества	1
13	Развиваем основные физические качества	1
14	Осанка	3
15	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	3
16	Закаляй своё тело с пользой для дела	1
17	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»	2
18	Игра – путешествие «Зеленая аптека»	1
19	Олимпийские игры	1
20	Игры на свежем воздухе	7
21	Ходьба	1
22	Здоровье и эмоции	1

**6 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Сложный возраст	1
2	Что значит быть взрослым?	1
3	Учимся понимать друг друга	1
4	Развиваем свои способности	1
5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	1
6	Творчество – уникальная человеческая способность	1
7	Движение к достижениям	1
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1
9	Наша сила в витаминах	1
10	Каждому нужен и обед и ужин	1
11	Секреты здорового питания	2
12	Развиваем основные физические качества	1
13	Развиваем основные физические качества	1
14	Осанка	3
15	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	3
16	Закаляй своё тело с пользой для дела	1
17	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»	2
18	Игра – путешествие «Зеленая аптека»	1
19	Олимпийские игры	1
20	Игры на свежем воздухе	7
21	Ходьба	1
22	Здоровье и эмоции	1

**7 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Знакомство с собой	1
2	Встречают по одежке	1
3	Три правила красоты	1
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
5	Мы такие разные, и все же	1
6	Как управлять эмоциями	1
7	Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление с глаз	1
8	Рациональное питание – залог здоровья	1
9	Профилактика плоскостопия.	1
10	Физкультминутки и гимнастика	1
11	Закаливание	2
12	Культура здоровья рождается в семье	1
13	Подвижные игры.	3
14	Спортивные игры и эстафеты.	1
15	Виды спорта	3
16	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»	2
17	Игра – путешествие «Зеленая аптека»	1
18	Олимпийские игры	1
19	Игры на свежем воздухе	7
20	Ходьба	2
21	Здоровье и эмоции	1

**8 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество
---	-----------------------------	------------

		<b>часов</b>
1	Знакомство с собой	1
2	Встречают по одежке	1
3	Три правила красоты	1
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
5	Мы такие разные, и все же	1
6	Как управлять эмоциями	1
7	Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление с глаз	1
8	Рациональное питание – залог здоровья	1
9	Профилактика плоскостопия.	1
10	Физкультминутки и гимнастика	1
11	Закаливание	2
12	Культура здоровья рождается в семье	1
13	Подвижные игры.	3
14	Спортивные игры и эстафеты.	1
15	Виды спорта	3
16	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»	2
17	Игра – путешествие «Зеленая аптека»	1
18	Олимпийские игры	1
19	Игры на свежем воздухе	7
20	Ходьба	2
21	Здоровье и эмоции	1

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество</b>
----------	------------------------------------	-------------------

		<b>часов</b>
1	Знакомство с собой	1
2	Встречают по одежке	1
3	Три правила красоты	1
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
5	Мы такие разные, и все же	1
6	Как управлять эмоциями	1
7	Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление с глаз	1
8	Рациональное питание – залог здоровья	1
9	Профилактика плоскостопия.	1
10	Физкультминутки и гимнастика	1
11	Закаливание	2
12	Культура здоровья рождается в семье	1
13	Подвижные игры.	3
14	Спортивные игры и эстафеты.	1
15	Виды спорта	3
16	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»	2
17	Игра – путешествие «Зеленая аптека»	1
18	Олимпийские игры	1
19	Игры на свежем воздухе	7
20	Ходьба	2
21	Здоровье и эмоции	1