

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
«26» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната  
\_\_\_\_\_ В.В. Зинченко

**Адаптированная основная образовательная  
программа  
Внеурочная деятельность  
Здоровячок  
9А класс**

**Разработала: Ревякина Е.Г.**

**2024-2025 уч. год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Данная программа составлена на основе учебного плана 9 класса ГКОУ РО Матвеево - Курганской школы-интерната на 2024/2025 учебный год.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая 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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» для обучающихся 6 класса, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся школы.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно- оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

**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.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по все возможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания обучающихся;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья обучающихся.

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

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

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

#### **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 и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 часа в неделю).

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

### Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Я в школе и дома.	8
2	Мое здоровье в моих руках.	7
3	Здоровое питание	8
4	Я и моё ближайшее окружение	3
5	Первая доврачебная помощь	4
6	Подвижные игры	4
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>

### Содержание программы

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

### 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, участие в фестивале учебных предметных презентаций; 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, защиты творческих работ.

### Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Здоровячок»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности	Содержание
<b>I четверть- 8 часов</b>					
	<b>Мое здоровье в моих руках.</b>	<b>2</b>			
<b>1</b>	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены	1	5.09	Беседа Практическое занятие	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.
<b>2</b>	Физическая активность и здоровье.	1	12.09	Практическое занятие	Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.
	<b>Здоровое питание</b>	<b>3</b>			

3	Питание- необходимое условие жизни человека. Витамины и минеральные вещества.	1	19.09	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.
4	Секреты здорового питания. Секреты красоты. Рацион питания.	1	26.09	Беседа	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.
5	Культура питания. Этикет. Как питались в стародавние времена.	1	3.10	Беседа	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>			
6	Игры «Ловля парами» ,	1	10.10	Игры на	Пара ловцов, взявшись за руки, ловят игроков,

	«Собачки»			свежем воздухе.	бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда пойманы 2 игрока, то они составляют новую пару ловцов и продолжают ловить остальных игроков. Пойманные игроки образуют новые пары и так же участвуют в игре. Игра заканчивается, когда на площадке остаётся 2 игрока, которые считаются победившими. Ловцам запрещается хватать игроков руками, игрокам не разрешается выбегать за границу площадки.
	<b>Мое здоровье в моих руках</b>	<b>4</b>			
<b>7</b>	Режим дня. Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	17.10	Практическое занятие по составлению своего режима дня Беседа	Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
<b>8</b>	Сотовый телефон- плюсы и минусы.	1	24.10	Практическое занятие	Познавательно- исследовательский проект «Влияние сотового телефона на здоровье человека».
<b>II четверть- 8 часов</b>					
	<b>Мое здоровье в моих руках</b>	<b>1</b>			

9	Личная безопасность школьника. Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	7.11	Беседа Прогулка на свежем воздухе.	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>			
10	Игры «Третий лишний», «Мячом в цель».	1	14.11	Игры на свежем воздухе.	Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Нужно попасть мячом в цель. «Не урони мячик» На линии старта каждый участник игры получает две палочки. Затем играющие становятся парами и палочками зажимают мяч, чтобы он не упал.
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>5</b>			
11	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	21.11	Беседа.	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.
12	Что такое дружба? Как дружить в школе.	1	28.11	Практическое занятие	Понятия «дружба», «друг», «товарищ». Обязанности перед друзьями. Показать какими качествами должен обладать настоящий друг, какую роль играют друзья в нашей жизни.
13	Моё настроение.	1	5.12	Беседа.	Развитие умение понимать своё настроение и настроение других людей. Учимся владеть своими эмоциями, анализировать эмоции и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются; воспроизводить эмоции, уметь анализировать собственные эмоции.

14	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	12.12	Практическое занятие	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.
15	Шалости и травмы в школе и дома. Спортивный комплекс - опасное место.	1	19.12	Беседа Беседа	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. Правила безопасного поведения при нахождении обучающихся на спортивном комплексе.
16	Компьютер — друг или враг?	1	26.12	Беседа	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером

### III четверть- 10 часов

	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>			
17	Посеешь характер – пожнешь судьбу.	1	16.01	Беседа. Тест «Какой у меня характер».	Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»
18	Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1	23.01	Беседа. Игра.	Психогимнастика «Я желаю тебе...». Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

19	Вредные привычки.	1	30.01	Беседа.	Дополнить представления обучающихся о вредных привычках; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.
	<b>Здоровое питание</b>	<b>2</b>			
20	Водно-питьевой режим, значение воды для здоровья.	1	6.02	Беседа.	Донести до сознания школьников понимание бережного отношения к воде как к жизненно важному ресурсу и драгоценному дару природы России. Необходимость побудить школьников к самостоятельному размышлению о важности воды для жизни планеты в настоящем и, главное, в будущем.
21	О пользе и вреде голодания. Значение разнообразия питания.	1	13.02	Беседа.	Вред диеты, организация правильного здорового питания. Правила рационального и здорового питания. Культура питания. Здоровье –главная человеческая ценность.
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>3</b>			

22	Физическая активность и здоровье.	1	20.02	Тест	Тестирование обучающихся «Как познать себя». Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов.
23	Безопасность при любой погоде.	1	27.02	Беседа	Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?
24	Ребятам о пожарной безопасности. Невидимка-газ.	1	6.03	Беседа, практическое занятие «План эвакуации в моём доме».	Беседа «Огонь –друг, огонь –враг». Презентация: «Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме». Просмотр развивающего видеоролика «Невидимка газ». Беседа по содержанию. Обучающиеся учатся выполнять правила безопасного поведения в обращении с газовой плитой.
25	Чем опасен электрический ток.	1	13.03	Беседа	Беседа «Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом». Обучающиеся учатся выполнять правила безопасного поведения в

					обращении с электроприборами.
	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>1</b>			
<b>26</b>	Травма. Первая медицинская помощь при травме. Раны. Первая медицинская помощь при ранах.	1	20.03	Презентация, практическая работа Презентация, практическая работа	Виды травм. Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Работа в парах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших. Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран. Виды повязок. Правила и приемы наложения повязок на раны. Работа в парах по наложению повязок.
<b>IV четверть-8 часов</b>					
	<b>Здоровое питание</b>	<b>3</b>			
<b>27</b>	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой».	1	3.04	Творческая работа	Подготовка и изготовление плаката (газеты) о рационе питания школьника.
<b>28</b>	Правила поведения в кафе.	1	10.04	Беседа	Беседа о правилах поведения в кафе.
<b>29</b>	Игра- викторина «Знатоки правильного питания».	1	17.04	Презентация, игра	Интерактивная игра «Знатоки правильного питания».
	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>			
<b>30</b>	Подвижные игры: «Светофор» «Прыгни-присядь!»	1	24.04	Игровая	Применять установленные правила в планировании способа решения координировать и применять различные позиции во взаимодействиях.



<b>31</b>	Подвижные игры: «Азбука», Эстафета цветов		15.05	Игровая	Применять установленные правила в планировании способа решения координировать и применять различные позиции во взаимодействиях.
	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>3</b>			
<b>32</b>	Первая помощь при отравлениях.	1	22.05	Беседа, презентация	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.
	Первая помощь при переутомлении.			Беседа, презентация	Причины переутомлений. Профилактика.
	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.			Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.
	<b>Всего</b>	<b>32</b>			

## Методическое обеспечение программы

### Учебные пособия для учащихся:

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. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2001г.
3. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитай себя. СПб, 2006г.

**Дидактическое обеспечение** учебного процесса наряду с учебной литературой включает:

- учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);
- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся,)
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности)

### Средства обучения:

- модели (глаз, мозг, гортань, позвонки, почка, сердце, торс человека, ухо, череп);
- муляжи грибов, фруктов, овощей;
- гербарии растений;
- комплект таблиц по разделу «Анатомия и физиология человека», «Лекарственные растения», «Съедобные и ядовитые грибы»;
- комплект таблиц по разделу «Гигиена»;
- мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования;
- телевизор, DVD, видеофильмы.

### Мультимедиа-поддержка курса:

1. Библиотека электронных наглядных пособий. – «Кирилл и Мефодий», 2003 г.
2. Мультимедийное учебное пособие нового образца. Биология. Анатомия и физиология человека. – «Просвещение», 2002 г.

### 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