

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа- интернат для обучающихся с нарушениями слуха № 9 г. Иркутска»



Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 1

от « 27 » августа 2021 г.

Согласовано

зам. директора по УР

Д. А. Голубева Д. А. Голубева

« 27 » августа 2021 г.

Утверждено

Директор ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»

И. В. Волгина И. В. Волгина

Приказ № 125 - О « 31 » августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»**

Учитель \_\_\_ Вязовецкая Тамара Борисовна

Год составления 2021-2022 учебный год

Степень обучения (класс) основное общее образование 6-8 классы

Общее количество часов по плану 34

Количество часов в неделю 1

Срок реализации 2021/2022 учебный год

### *Пояснительная записка*

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое питание и здоровье» для учащихся 6-8 классов разработана с целью реализации адаптированной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Здоровое питание, и здоровье» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися в соответствии с требованиями, установленными адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования для глухих и слабослышащих детей, ГОБУ «СКШИ №9 г. Иркутска» Данная программа составлена на основе программы «Здоровье, здоровый образ жизни». Автор программы: И.В. Иванова. Т.В. Терехова Издательство «ВИТА-ПРЕСС» 2018 год

Место учебного предмета в учебном плане

Программа предназначена для учащихся 6-8 классов и рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю

*Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.*

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:

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.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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.

Межпредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## *2. Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## *3. Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### Отличие программы

Содержание рабочей программы адаптировано с учетом общего уровня развития учащихся, детей с нарушением слуха. Обучение предмету тесно связано с формированием словесной речи глухих учащихся. Перечень основного речевого материала, который школьники должны понимать и активно использовать. Представлен в календарно-тематическом планировании в разделе «Словарь»

Информация об используемом учебно-методическом комплексе (книга, информация, рабочая тетрадь, электронные образовательные ресурсы)

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. 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.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Формы промежуточной аттестации: (беседа по вопросам.)

Учебно- методическое обеспечение

*Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа

интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О. С.

Гладышева ; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н.

Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.

*Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю.

Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.

*Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю.

Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.

*Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю.

Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

*Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю.

Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — 110 с.

*Абросимова, И. Ю.* Формирование ценностных ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников : методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ 2009. — 32

Календарно-тематическое планирование курса «Познай мир» («Здоровое питание и здоровье»)

Классы: 6а, 7а,7б, 8а,,8в,

Количество часов: 34 (36)

№ п/п	Ко- во часов	Содержание	Форма проведения	Словарь	6а	7а	7б	8а	8в
1	1	Инструктаж. Рациональное питание.	Беседа	Инструктаж. Рациональное питание.	02.09.2021	06.09.2021	06.09.2021	03.09.2021	05.09.2021

2		Активная деятельность.	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.	Активная деятельность.	09.09.2021	13.09.2021	13.09.2021	10.09.2021	12.09.2021
3	1	Положительные эмоции.	Ситуативный практикум	Положительные эмоции.	16.09.2021	20.09.2021	20.09.2021	17.09.2021	19.09.2021
4	1	Началось всё с сухомятки.	Доклады обучающихся	Началось всё с сухомятки.	23.09.2021	27.09.2021	27.09.2021	24.09.2021	26.09.2021
5	1	Ещё раз о витаминах.	Викторина	Ещё раз о витаминах.	30.09.2021	04.10.2021	04.10.2021	01.10.2021	03.10.2021
6	1	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	Тренинг «Приветствие солнцу»	07.10.2021	11.10.2021	11.10.2021	08.10.2021	10.10.2021
7	1	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	Живи разумом, так и лекаря не надо	14.10.2021	18.10.2021	18.10.2021	15.10.2021	17.10.2021
8	1	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	Дорога, ведущая в пропасть	21.10.2021	25.10.2021	25.10.2021	22.10.2021	24.10.2021
9	1	Курить – здоровью вредить	Беседа	Курить – здоровью вредить	28.10.2021	01.11.2021	01.11.2021	29.10.2021	31.10.2021
10	1	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа.	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	11.11.2021	08.11.2021	08.11.2021	05.11.2021	14.11.2021
11	1	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	Тренинг	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	18.11.2021	15.11.2021	15.11.2021	12.11.2021	21.11.2021



12	1	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	25.11.2021	22.11.2021	22.11.2021	19.11.2021	28.11.2021
13	1	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	КВН «Наше здоровье»	02.12.2021	29.11.2021	29.11.2021	26.11.2021	05.12.2021
14	1	Что такое экология? Экология души.	Беседа	Что такое экология? Экология души.	09.12.2021	06.12.2021	06.12.2021	03.12.2021	12.12.2021
15	1	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	16.12.2021	13.12.2021	13.12.2021	10.12.2021	19.12.2021
16	1	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	Мама – слово-то какое!	23.12.2021	20.12.2021	20.12.2021	17.12.2021	26.12.2021
17	1	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады - презентации	Моя семья. Традиции моей семьи	13.01.2022	27.12.2021	27.12.2021	24.12.2021	09.01.2022
18	1	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	20.01.2022	10.01.2022	10.01.2022	31.12.2021	16.01.2022
19	1	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	Жизнь без вредных привычек	27.01.2022	17.01.2022	17.01.2022	07.01.2022	23.01.2022
20	1	Умейте дарить подарки.	Беседа	Умейте дарить подарки.	03.02.2022	24.01.2022	24.01.2022	14.12.2022	30.01.2022
21	1	Дружбой дорожить умеете.	Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	Дружбой дорожить умеете.	10.02.2022	31.01.2022	31.01.2022	21.01.2022	06.02.2022

22	1	Законы нашей жизни.	Беседа с элементами проектной деятельности.	Законы нашей жизни.	17.02.2022	07.02.2022	07.02.2022	28.01.2022	13.02.2022
23	1	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности.	Правила нашего коллектива	02.03.2022	14.02.2022	14.02.2022	04.02.2022	20.02.2022
24	1	Что такое конфликт.	Беседа. Тренинг	Что такое конфликт.	16.03.2022	21.02.2022	21.02.2022	11.02.2022	27.02.2022
25	1	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	30.03.2022	28.02.2022	28.02.2022	18.02.2022	05.03.2022
26	1	Ваше поведение – это ваше всё!	Ролевая игра.	Ваше поведение – это ваше всё!	06.04.2022	06.03.2022	06.03.2022	25.02.2022	12.03.2022
27	1	Поезд здоровья	Ролевая игра.	Поезд здоровья	13.04.2022	13.03.2022	13.03.2022	03.03.2022	19.03.2022
28	1	Познай себя	Беседа.	Познай себя	20.04.2022	20.03.2022	20.03.2022	10.03.2022	26.03.2022
29	1	Правила общения	Беседа. Тренинг	Правила общения	27.04.2022	27.03.2022	27.03.2022	17.03.2022	02.04.2022
30	1	Общение и конфликты	Игра	Общение и конфликты	04.05.2022	03.04.2022	03.04.2022	24.03.2022	09.04.2022
31	1	Здоровье и эмоции	Тренинг	Здоровье и эмоции	11.05.2022	10.04.2022	10.04.2022	07.04.2022	16.04.2022
32	1	Школа и здоровье	Беседа.	Школа и здоровье	18.05.2022	17.04.2022	17.04.2022	14.04.2022	23.04.2022
33	1	Непрерывность жизни. (Повторение)	Беседа.	Непрерывность жизни.	22.05.2022	24.04.2022	24.04.2022	21.04.2022	30.04.2022
34	1	Здоровье и общество	Беседа. Тренинг	Здоровье и общество		08.05.2022	08.05.2022	28.04.2022	07.05.2022

35	1	Хотим быть здоровыми — действуем!	Ролевая игра.	Хотим быть здоровыми — действуем!		15.05.2022	22.05.2022	12.05.2022	14.05.2022
36	1	Повторение	Конкурс рисунков			22.05.2022	22.05.2022	19.05.2022	21.05.2022
		Итого			33	36	36	36	36

Ожидаемые результаты: Усвоение понятий о правильном питании, поведение за столом, культуре приема пищи.

Выпускник класса должен: должен запомнить и знать понятия связанные с культурой поведения, в обществе.