

**Рабочая программа по предмету
«Радуга здоровья»
5-9 класс**

1. Пояснительная записка.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Настоящая программа направлена на создание условий для сохранения, поддержания и укрепления здоровья с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Основой для разработки рабочей программы являются следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Приказ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 442 от 28.08.2020 г.;

6. Локальные акты МКОУ «СКО школа-интернат №14 п. Надвоицы».

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения. И основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа «Радуга здоровья» реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5-9 классах.

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, способствующего гармоническому, физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения,

- физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность обучающихся во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать у детей: сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

2. Общая характеристика программы

Актуальность содержания данной программы обусловлена необходимостью решения проблемы социально-педагогической реабилитации детей. Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей. Так возникла необходимость создания программы «Радуга здоровья», которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении обучающихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников.

Программа включает в себя вопросы, как физического здоровья, так и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Программа «Радуга здоровья», направлена на укрепление здоровья обучающихся, что обуславливает её актуальность в условиях современного образования.

3. Описание места в учебном плане.

Организация внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Данная программа реализуется в учебном плане в части, формируемой участниками образовательных отношений, в разделе «Внеурочная деятельность». Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы 5 лет.

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	34 учебные недели	1 час	34 часа
6 класс	34 учебные недели	1 час	34 часа
7 класс	34 учебные недели	1 час	34 часа
8 класс	34 учебные недели	1 час	34 часа
9 класс	34 учебные недели	1 час	34 часа

4. Личностные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе;
- способность к самооценке;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Предметные результаты:

- выполнять санитарно-гигиенические требования:
 - соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
 - осуществлять активную оздоровительную деятельность;
 - формировать своё здоровье.
- знать факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

5. Содержание программы внеурочной деятельности.

Программа включает три основных раздела:

1. «Секреты здоровья».
2. «Игра».
3. «Профилактика травматизма».

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить обучающихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки обучающихся.

Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у обучающихся для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел решает задачу – обучить обучающихся приёмам по предупреждению травматизма.

5 класс

«Секреты здоровья» (13 часа)

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

«Игра» (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

«Профилактика травматизма» (17 часов)

1.Правила дорожного движения.

Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Движение пешеходов по

тротуарам. Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие Экскурсии: «Дорожные знаки», Мы – пешеходы», «Правила перехода улиц и дорог», «Безопасный путь в школу», «Где можно играть». Виды транспортных средств. Я – велосипедист.

2.Правила пожарной безопасности.

Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка.

3.Правила поведения в быту.

Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.

4.Правила поведения в природе.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- режим дня;
- значение утренней зарядки для здоровья человека;
- правила личной гигиены
- правила ухода за зубами, глазами, ушами, кожей;
- самые полезные продукты;
- лекарственные травы в лесу;
- элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть;
- дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие;
- виды транспортных средств;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- составлять режим дня;
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- ухаживать за зубами, глазами, ушами;
- различать лекарственные растения леса;
- переходить улицу и дороги;
- выполнять правильные действия в случае возникновения пожара;
- безопасно обращаться с домашними животными;
- соблюдать правила поведения в природе: в солнечную и жаркую погоду, во время дождя и грозы на воде.

6 класс

«Секреты здоровья» (13 часа)

Настроение в школе и дома. Поведение в школе. Болезни глаз, как их предупредить. Слух – большая ценность для человека. Профилактика кариеса. Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Чтобы ноги не знали усталости (комплекс упражнений).

«Игра» (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

«Профилактика травматизма» (17 часов)

1.Правила дорожного движения.

Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Светофор и его виды. Дорожные знаки: информационные – указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Правила поведения на загородной дороге. Правила перехода улиц на регулируемом перекрёстке. Причины ДТП. Тормозной путь транспорта.

2.Правила пожарной безопасности.

Чтоб огонь не причинил вреда. Правила поведения в случае пожара в квартире.

3.Правила поведения в быту.

Как уберечься от поражения электрическим током. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.

4.Правила поведения в природе.

Правила безопасности в любую погоду. Гололед. Как уберечься от мороза.
Правила поведения на воде. Меры предосторожности при обращении с дикими животными.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения в школе;
- как предупредить болезнь глаз, ушей, зубов;
- комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;
- режим питания и самые витаминные продукты;
- дорожные знаки: информационно - указательные, знаки приоритета, сервиса;
- правила перехода улиц и дорог;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения в школе;
- сохранять здоровье глаз, ушей, зубов;
- выполнять режим питания;
- различать дорожные знаки, виды светофора, правильно переходить улицы и дороги;
- выполнять правила поведения в случае возникновения пожара в квартире;
- выполнять правила поведения в быту: первая помощь при ушибах и порезах, если в глаз, ухо, нос попало инородное тело;
- выполнять правила поведения в природе: во время гололеда, сильного мороза, при обращении с дикими животными.

7 класс

«Секреты здоровья» (13 часа)

Вредные привычки. Азбука питания. Как избежать отравлений. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Глаз – главный помощник человека. Сам себе доктор.

«Игра» (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

«Профилактика травматизма» (17 часов)

1.Правила дорожного движения.

Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке. Железнодорожный переезд. Детский дорожно – транспортный травматизм.

2.Правила пожарной безопасности.

Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности.

3.Правила поведения в быту.

Правила техники безопасности на кухне, коридоре, балконе.

4.Правила поведения в природе.

Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- вредные привычки;
- правила правильного питания: как избежать отравления;
- как помочь себе в различных ситуациях при различных заболеваниях;
- элементы улиц и дорог: дорожная разметка, дорожные знаки;
- правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке;
- причины детского дорожно-транспортного травматизма;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;

-правила поведения в природе.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- различать хорошие и вредные привычки;
- правильно питаться;
- различать дорожные знаки и знать их назначения;
- правильно переходить нерегулируемый перекресток;
- соблюдать правила поведения во время возникновения пожара в школе;
- соблюдать правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе;
- уберечься от укусов насекомых, от ушибов и переломов.

8 класс

«Секреты здоровья» (13 часа)

Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тела глаз, ухо, нос.

«Игра» (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

«Профилактика травматизма» (17 часов)

1.Правила дорожного движения.

Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. Правила поведения во время поездки на метро, на электропоезде по железной дороге.

2.Правила пожарной безопасности.

Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при общении с предметами бытовой химии. Отравляющие ядовитые газы.

3.Правила поведения в быту.

Безопасное поведение в быту.

4.Правила поведения в природе.

Правила техники безопасности для туриста. Средства и способы спасения утопающих. Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- что такое эмоции, стресс, чувства, из чего складываются поступки человека;
- виды и способы профилактики инфекционных болезней и вредных привычек;
- первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, сотрясении мозга, ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- условия безопасности при пользовании общественным транспортом: метро, электропоезде по железной дороге;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

К концу года учащиеся должны уметь:

- помогать себе и своим друзьям в стрессовых ситуациях;
- избавляться от вредных привычек;
- выполнять профилактические действия по предупреждению инфекционных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, сотрясении мозга, ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- соблюдать безопасность при пользовании общественного транспорта;
- обращаться бытовой химией с соблюдением мер пожарной безопасности;
- соблюдать правила безопасного поведения в быту;
- соблюдать правила поведения в природе: техника безопасности для туриста, способы спасения утопающих, наводнение, шторм, предупреждения.

9 класс

«Секреты здоровья» (13 часа)

Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Основы здорового питания. Если хочешь быть здоров – закаляйся. Гигиена тела и души. Мой путь к здоровью. Оказание первой помощи при отравлениях. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).

«Игра» (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

«Профилактика травматизма» (17 часов)

1.Правила дорожного движения.

Памятка велосипедиста. Экскурсии: «Элементы улиц и дорог», «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог». Опасная ситуация. Этого могло не случиться.

3.Правила поведения в быту.

Безопасное поведение в быту.

4.Правила поведения в природе.

Как уберечься от укусов змеи. Если ты заблудился в лесу.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- режим питания и самые витаминные продукты;
- первую медицинскую помощь при ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка;
- правила перехода улиц и дорог;
- опасные ситуации, которые могут возникнуть во время передвижения на транспорте;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять режим питания;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- соблюдать безопасность при пользовании общественного транспорта;
- обращаться бытовой химией с соблюдением мер пожарной безопасности;
- соблюдать правила безопасного поведения в быту;
- уберечься от укусов змеи;
- соблюдать правила безопасного поведения в лесу.

6. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

Класс \ Раздел	5	6	7	8	9
Секреты здоровья	13	13	13	13	13
Игра	4	4	4	4	4
Профилактика травматизма	17	17	17	17	17

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- беседа;
- рассказ;
- викторина;
- игра;
- просмотр фильма;
- спортивные игры, эстафеты;
- выполнение упражнений;
- экскурсия;
- моделирование ситуации.

7. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.

Учебно-методическая литература:

- Зайцев Г.К. Твои уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 2005.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 2010.
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 2014.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. О мальчиках и девочках. — СПб.: Комплект, 2007
- Мариненко Н.В. Уроки безопасности. М.: Профиздат 2011.
- Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». М.: АСТ, 2008.
- Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало» 2014.
- Ротенберг Р. Раста здоровым. Детская энциклопедия здоровья М.: Физкультура и спорт, 2010.
- Баранникова И. А. Что должен знать каждый о сохранении зубов. — М.: Медицина, 2010.
- Помощник юного велосипедиста. Пособие для начинающих велосипедистов. Издатель: ООО «ГринАритВидио» 2013.

Оборудование:

- компьютер,
- проектор,
- интерактивная доска,
- классная доска,
- дидактические игры по разделам,
- предметные, сюжетные картинки, серии сюжетных картин,
- наборы ролевых игр, настольных развивающих игр, конструкторов,
- видео- и аудиозаписи.