

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

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – о от 01 сентября 2025 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 10-О, 11-Д(11-12) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ классов
4 ч. в неделю; 34 ч. в год

Составители: Галимуллина Р.А. – воспитатель высшей квалификационной категории;
Латипова Л.М. - воспитатель высшей квалификационной категории

Согласовано:

Зам. директора по ВР: Денисова П.А.

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: Гараева Г.В.

Альметьевск – 2025 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	Береги здоровье смолоду!	1	2	3
2	Каковы еда и питьё, таково и житьё.	3	2	5
3	Если хочешь быть здоров!	6	5	11
4	Хочешь быть счастливым – не будь ленивым.	3	3	6
5	Кто умён – тот силен!	1	2	3
6	Спорт – залог красоты и здоровья.	1	2	3
7	Заключение. Создание проекта.	1	1	2
8	Итого:	16	18	33

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 10-О, 11-Д(11-12)класс, 33 часа.(1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				план	Факт
	Береги здоровье смолоду!	3			
1	«Азбука здоровья»	1	. Вводное занятие Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, на учебной площадке, во время экскурсий, при проведении мероприятий	05.09.	
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит?.	1	Беседа. «Что такое здоровье и от чего оно зависит?» Валеология. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа (изготовление амулета из соленого теста). Это интересно!	12.09.	
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	19.09.	
	Каковы еда и питьё, таково и житьё.	5			
4	Витамины – наши лучшие друзья! Вкусное и полезное меню на неделю.	1	Беседа «Витаминная тарелка на каждый день». Инсценированная постановка «Где живут витамины?» Загадки про овощи и фрукты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Практическое занятие . Выстраиваем гармоничный рацион питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	26.09.	
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.	03.10.	
6	Диета – вред или польза? Вредные и полезные привычки в питании	1	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. Тестирование.	10.10.	
7	«Модная фигура – символ здоровья?» Масса тела и калорийность	1	Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Об опасности «модных» диет.	17.10	

	рациона.				
8	Спорт и жизнь.	1	Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Дискуссионная беседа.	24.10.	
	Если хочешь быть здоров!	11			
9	Личная безопасность школьника	1	Беседа. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	07.11	
10	Значение воды для нашего организма.	1	Сформировать у учащихся знания о значении воды для нашего организма. Видео-урок.	14.11	
11	Домашняя аптечка.	1	Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Практическое занятие.	21.11.	
12	«Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» (фильм)	1	Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта..	28.11	
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.	05.12	
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.	12.12	
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.	19.12	
16	Гигиена сна.	1	Зачем человеку сон и сколько нужно спать? От чего зависит	26.12	

			полноценный сон. Беседа.		
17	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Беседа.	16.01	
19	«Твое здоровье и инфекции, передающиеся половым путем»	1	Беседа-обсуждение. Инфекции, передающиеся половым путем, влияние инфекций на здоровье, профилактика.	23.01	
	Хочешь быть счастливым – не будь ленивым.	6			
20	Разрешение конфликтов	1	Тренинг. Навыки разрешения конфликтных ситуаций	30.01	
21	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.	06.02	
22	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	13.02	
23	Создаем портфолио.	1	Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.	20.02	
24	Безопасный компьютер.	1	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Основные правила при работе с компьютером . Беседа.	27.02	
25	Как подготовиться к ЕГЭ.	1	Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.	06.03	
	Кто умён – тот силён!	3			
26	Я - личность	2	Способствовать умению с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку , осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.	13.03 20.03	
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.	27.03	
28	Движение- есть жизнь	1	Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей. Умение представить и защитить свою работу .	10.04	
	Спорт – залог красоты и здоровья!	3			
29 30	Я - за спорт! «Спорт в жизни моей семьи	2	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,	17.04 24.04	

			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.		
31	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.	08.05	
32	Физическая культура его влияние на человека.	1	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	15.05	
	Заключение	2			
33	Защита проекта .	1	Умение представить и защитить свою работу.	23.05	
34	Итоговое занятие	1	Умение анализировать		

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
10-О класс					
11-Д класс.					

Лист согласования к документу № ЗОЖ 10-О,11Д от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 20.10.2025 14:59

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.10.2025 - 14:59	-