

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей 5-9 классов

Руководитель:

*А. Мигорова И.В.*

Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.



Рабочая программа по факультативу  
«Мир театра», 9 класс

Составитель:  
Пашиева Виктория Алексеевна  
учитель, 1КК

Екатеринбург  
2024

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью, где пробуждение в обучающихся желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Нормативно-правовой и документальной базой программы факультатива по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599);

- Письмо Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296;

-СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

-Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Образовательными потребностями обучающихся с УО является, в частности, углубление жизненных компетенций: знание потребностей организма, правильной организации режима дня, представление о полезных и вредных привычках, выбор поддерживающих здоровье моделей поведения. Достижение личностных результатов достигается освоением содержания факультатива «Школа здоровья».

## **Актуальность программы**

Реализация факультатива по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с изменением стиля жизни общества.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является незнание детьми элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Программа «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.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цель программы:**

Обучение детей способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи программы:**

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, ис-

пользование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

- сформировать навык осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- углубить знания о правилах личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье

-учить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей.

### **1.1. Результаты освоения программы**

Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

В ходе реализации программы факультатива «Школа здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- соблюдать индивидуальный режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

*В результате реализации программы 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.

## **1.2. Формы контроля**

Оценивание степени эффективности работы с учащимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможно через наблюдение за учащимися в ходе учебно-воспитательного процесса, собеседование учащихся и их родителей (законных представителей).

### **Описание места программы «Школа здоровья» в учебном плане**

В учебном плане на изучение программы факультатива «Школа здоровья» в 9 классе отводится по 34 часа (1 час в неделю).

## 1. Содержательный раздел

### Календарно-тематическое планирование по предмету «Школа здоровья»

#### 7 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Планируемый результат	Методическое обеспечение
1		Причины болезни.	1	Слово учителя. Обсуждение цели занятий в «Школе здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Обсуждение пословиц о здоровье	аучатся: бережно относиться к своему здоровью, использовать полученные знания в повседневной жизни	Иллюстрации, раздаточный материал
2		Признаки болезни.	1	Анализ ситуации в стихотворении С Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	аучатся: бережно относиться к своему здоровью (правильно мыть руки и лицо), выполнять профилактику вирусных заболеваний	Иллюстрации, памятка
3		Как здоровье?	1	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».	аучатся: определять, состояние своего здоровья, признаки некоторых заболеваний, возникающих при неправильном образе жизни	Презентация
4		Как организм помогает себе.	1	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?».	аучатся: определять правильность своего режима дня, корректировать его для улучшения качества жизни	Аудио ряд, презентация

				Составление памятки «Как правильно готовить уроки».		
5		Здоровый образ жизни.	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	аучатся: правильно организовывать режим дня, уделять нужное время нахождению на свежем воздухе	Иллюстрации, презентация
6		Какие врачи нас лечат.	1	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	аучатся: уважительно относиться ко врачам, осознавать необходимость их посещения	Раздаточный материал
7		Инфекционные болезни.	1	Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»	аучатся: бережно относиться к своему здоровью (правильно мыть руки), определять симптомы болезни, порядок действий при болезни	Мультфильм
8		Прививки от болезней.	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».	аучатся: понимать значение прививок для здоровья, относиться к прививкам как к необходимой составляющей здоровья	Презентация, раздаточный материал
9		Какие лекарства мы выбираем.	1	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.	аучатся: рассказывать о значении лекарств для поддержания здоровья, правилам содержания кожи в чистоте	Видеоряд
10		Домашняя аптечка.	1	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над	аучатся: понимать опасность пользования	Иллюстрации, раздаточный

				стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	лекарствами из домашней аптечки	материал
11		Отравление лекарствами.	1	Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.	аучатся: рассказывать о повреждениях кожи	Мультфильм
12		Пищевые отравления.	1	Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	аучатся: называть органы пищеварения, распознавать вредные и полезные для человека продукты питания	Иллюстрации, раздаточный материал
13		Если солнечно и жарко.	1	Познакомить с понятием «солнечный удар». Как предохранить свою кожу от солнечных ожогов, а организм от теплового удара. Первая помощь при ожогах и тепловом ударе. Как правильно одеваться в жаркое время года.	аучатся: называть и выбирать полезные для человека продукты питания олучат возможность научиться: выбирать полезные продукты питания	Презентация, видеоряд
14		Если на улице дождь и гроза.	1	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.	аучатся: правилам здорового питания олучат возможность научиться:	Мультфильм, раздаточный



				Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!	выполнять Золотые правила питания	материал
15		Опасность в нашем доме.	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	аучатся: называть и объяснять полезные /вредные продукты питания олучат возможность научиться: выбирать полезные продукты питания	Презентация, иллюстрации
16		Как вести себя на улице.	1	Рассказ учителя. Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.	аучатся: называть лучшее лекарство для человека олучат возможность научиться: объяснять и выполнять правила гигиены сна	Видеоряд, иллюстрации
17		Вода – наш друг.	1	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.	аучатся: управлять своими эмоциями, употреблять в речи "волшебные" слова олучат возможность научиться: следить за речью, доброжелательно относиться к друзьям и близким, дружить	Мультфильм, раздаточный материал
18		Как уберечься от мороза.	1	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	аучатся: организовывать себя после школы олучат возможность научиться: сохранять хорошее настроение	Раздаточный материал

19	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья» Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	аучатся: различать ситуации правильного/неправильного поведения олучат возможность научиться: выполнять правила поведения в школе	Видеоряд
20	Чем опасен электрический ток.	1	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	аучатся: выбирать качественные продукты. олучат возможность научиться: определять количество потребляемой пищи.	Презентация, иллюстрации
21	Травмы.	1	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.	аучатся: различать вредные/полезные для здоровья привычки олучат возможность научиться: не следовать вредным для здоровья привычкам	Мультфильм
22	Укусы насекомых.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.	аучатся: различать вредные/полезные для здоровья привычки олучат возможность научиться: не следовать вредным для здоровья привычкам	Раздаточный материал
23	Что мы знаем про собак и кошек.	1	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка.	аучатся: объяснять необходимость и важность регулярного питания олучат возможность научиться:	Видеоряд, иллюстрации

				Составление правил. Это интересно!	соблюдать режим питания	
24		Отравление ядовитыми веществами.	1	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.	аучатся: объяснять строение человека олучат возможность научиться: выполнять упражнения по укреплению мышц и костей скелета человека	Иллюстрации, презентация
25		Отравление угарным газом.	1	Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».	аучатся: объяснять и определять по рисункам правильную и неправильную осанку человека олучат возможность научиться: правилам поддержания правильной осанки	Иллюстрации, раздаточный материал
26		Как помочь себе при тепловом ударе.	1	Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».	аучатся: называть шесть признаков здорового и закаленного человека, правилам безопасного поведения на воде олучат возможность научиться: выполнять правила долгожителей, выполнять правила поведения на водоемах	Презентация
27		Растяжение связок и вывих костей.	1	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в	аучатся: объяснять важность завтрака для человека олучат возможность научиться: завтракать каждый день	Видеоряд, раздаточный материал

				группах.		
28		Переломы.	1	Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.	аучатся: объяснять обязательность обеда в рационе человека олучат возможность научиться: соблюдать рацион человека, чтобы сохранить здоровье	Видеоряд, раздаточный материал
29		Если ты ушибся или порезался.	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.	аучатся: играть в русскую народную игру "Городки" олучат возможность научиться: играть в различные русские народные игры	Аудиоряд
30		Расти здоровым	1	Значимость регулярного правильного питания. Правила безопасного поведения в природе, социуме. Роль физических упражнений для здоровья человека. Режим дня – нужно ли его соблюдать.	аучатся: играть в новые подвижные игры олучат возможность научиться: играть в игры с друзьями и близкими для сохранения и укрепления здоровья	Аудиоряд
31		Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1	Знакомство с тем, как правильно себя вести, если крошка от пищевых продуктов попала в горло. Что необходимо предпринять в случае попадания инородного тела в ухо. Как обезопасить себя от того, чтобы инородные тела не попадали в глаза, ухо, горло и нос.	аучатся: применять изученные правила и советы по укреплению и сохранению здоровья в нестандартной ситуации олучат возможность научиться: пользоваться теоретическими знаниями в жизни	Видеоряд, раздаточный материал
32		Укус змеи, кошки, собаки	1	Актуализация знаний детей о змеях, ящерицах и ужах. Их	аучатся: применять изученные правила и	Видеоряд, раздаточный

		или насекомых.		отличительные свойства. Выяснить знания детей о том, в каких сказках и других литературных произведениях упоминаются змеи.  Поведение змей. В каких случаях змеи становятся опасными.  Признаки укуса змеи.	советы по укреплению и сохранению здоровья в нестандартной ситуации получат возможность научиться: пользоваться теоретическими знаниями в жизни	материал
33		Воспитавай себя.	1	Анализ примеров поведения литературных героев Е. Пермяка и В. Осеевой в различных жизненных ситуациях, связанных с культурой здорового и безопасного образа жизни. Конкурс рисунков и фотоколлажей о здоровом образе жизни.	аучатся: обобщать знания правил по укреплению и сохранению здоровья получат возможность научиться: выполнять правила здорового человека в повседневной жизни	Мультфильм, раздаточный материал
34		Я выбираю движение. Обобщающий урок.	1	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» Беседа о формах поддержания собственного здоровья, о различных видах спорта.	Научатся: применять правила активного образа жизни на практике	Раздаточный материал