

Приложение к АООП образования  
обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
МАОУ СОШ № 9  
(утверждена приказом  
от 23.08.2023 г. № 82)



Подписано цифровой  
подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 9  
Дата: 2023.09.25 15:55:13  
+05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**реабилитационной деятельности**  
**«Секреты здоровья»**  
**II вариант**  
**6-9 года обучения**

## **Содержание**

|  |   |
|--|---|
| 1. Содержание учебного предмета .....                      | 3 |
| 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета ..... | 3 |
| 3. Тематическое планирование .....                         | 4 |

## **1. Содержание учебного предмета**

Актуальной проблемой в современном обществе является проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель программы:**

- Создать наиболее благоприятные условия для формирования у детей с тяжелой степенью умственной отсталости отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться поддерживать своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **• Задачи**

• Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

• Профилактика вредных привычек.

• Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

• Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

• Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

• Формирование положительного эмоционального отношения к игре;

• Формирование умения выполнять отдельные предметно-игровые действия, цепочки предметно-игровых действий;

• Формирование умения действовать по подражанию, образцу, инструкции.

• **Виды** спортивно-оздоровительной деятельности:

• -познавательная деятельность;

• -игровая деятельность;

• -спортивно-оздоровительная деятельность.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Обучающийся научится:

•-средствам сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;

•-правилам безопасного поведения;

•-механизмам и способам поддержания здоровья;

•-следить за состоянием здоровья;

- отличать полезные привычки от вредных.

### 3. Тематическое планирование 6 год обучения

| №     | Тема   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Что такое ЗОЖ                                      |                  |
| 2-3   | Комплекс упражнений утренней зарядки               |                  |
| 4     | Режим дня  |                  |
| 5-6   | Игры для построения «Поезд»                        |                  |
| 7     | Сон и здоровье                                     |                  |
| 8     | Игра «Море волнуется раз...»                       |                  |
| 9     | Витамины –наши друзья                              |                  |
| 10    | Игра «Сова», .практические упражнения с предметами |                  |
| 11-12 | Игра «Мяч в кругу»                                 |                  |
| 13-14 | Игра «Съедобное –несъедобное»                      |                  |
| 15    | Рациональное питание –залог здоровья               |                  |
| 16    | Гигиена. Беседа «Учимся не болеть»                 |                  |
| 17    | Болезни грязных рук                                |                  |

### 7 год обучения

| № | Тема                         | Количество часов |
|---|------------------------------|------------------|
| 1 | Физкультминутки и гимнастика | 2                |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 2   | Здоровье и эмоции                          | 1 |
| 3   | Травматизм и его профилактика              | 2 |
| 4   | Телевизор и здоровье                       | 1 |
| 5   | Эти вредные привычки                       | 1 |
| 6   | Культура здоровья рождается в семье        | 2 |
| 7-8 | Игра «Попади в цель». Полоса препятствий.  | 1 |
| 9   | Игра «Мяч в кругу»                         | 1 |
| 10  | Физкультминутки и гимнастика               | 1 |
| 11  | Игра «Домино»                              | 2 |
| 12  | Закаливание в домашних условиях.           | 1 |
| 13  | Игра «Пять маленьких мышек».               | 1 |
| 14  | Игра «Волшебный мешочек».                  | 1 |
| 15  | Экология и человек                         | 1 |
| 16  | Чистота – залог здоровья                   | 2 |
| 17  | Подвижные игры «Колечко», «Море волнуется» | 1 |

### 8 год обучения

| №    | Тема   | Количество часов |
|------|--|------------------|
| 1-2  | «Правила дорожные знать каждому положено»                            |                  |
| 3-4  | Беседа «режим дня – основа жизни человека»                           |                  |
| 5-6  | Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч». |                  |
| 7-8  | Утренняя зарядка – залог бодрости на целый день                      |                  |
| 9-10 | Безопасность всегда и везде  |                  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 11    | Инструктаж «Один дома – поведение в экстремальных ситуациях» |  |
| 12-13 | Чистота – залог здоровья                                     |  |
| 14    | «Здоровые зубы – здоровью любви»                             |  |
| 15    | Подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время»,<br>«Краски»      |  |
| 16    | Беседа «Сберечь зрение – сохранить здоровье»                 |  |
| 17    | «Сон в нашей жизни»  |  |

### 9 год обучения

| №     | Тема   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Что такое ЗОЖ                                      |                  |
| 2-3   | Правила безопасного движения на улице.             |                  |
| 4-5   | Комплекс упражнений утренней зарядки               |                  |
| 6     | Игры для построения «Поезд»                        |                  |
| 7     | Режим дня  |                  |
| 8     | Игра «Море волнуется раз...»                       |                  |
| 9     | Сон и здоровье                                     |                  |
| 10    | Игра «Сова», .практические упражнения с предметами |                  |
| 11-12 | Витамины –наши друзья                              |                  |
| 13-14 | Игра «Съедобное –несъедобное»                      |                  |
| 15    | Рациональное питание –залог здоровья               |                  |
| 16    | Гигиена. Беседа «Учимся не болеть»                 |                  |
| 17    | Болезни грязных рук                                |                  |