

**Государственное бюджетное специальное (коррекционное)  
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат  
№ 115 г.о. Самара**

«РАССМОТРЕНО»  
Центром методического  
объединения «Трудовое  
обучение»  
Протокол № 1  
от «25» августа 2017 г.  
Председатель ЦМО  
Лихачёва Л.Г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Ткаченко Л.С.  
от «23» 08 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Педагогическим советом  
школы-интерната №115  
Протокол № 1  
от «23» 08 2017 г.



**Авторская программа  
по воспитанию здорового образа жизни  
на 2017 – 2018 учебный год  
для 5-11 классов**

Составлена: Михайлюк Я.С. учителем физической культуры

Самара, 2017 г

## 1. Пояснительная записка

В Российской Федерации провозглашен приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики в области образования. На практике этот принцип может быть воплощен только усилиями отдельных школ и сообществами образовательных организаций.

Воспитание здорового человека – основной аспект развития личности. Школа является важнейшим звеном в этом процессе, следовательно, заботу о сохранении и укреплении здоровья детей необходимо рассматривать как органическую часть целостного педагогического процесса. Именно в школе общество черпает духовные и физические силы в лице подрастающего поколения. Это будет возможно, если из стен школы выйдут здоровые выпускники. Дети – главная ценность общества, способствующая его развитию и процветанию, но и самая ранимая часть общества, нуждающаяся в защите от болезней, физических и психических травм.

Авторская программа (далее – программа) курса «Формирование здорового образа жизни» адресована обучающимся 5-11-х классов Государственного бюджетного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья - специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната № 115 г.о. Самара, а также может быть рекомендована образовательным организациям, реализующим специальные коррекционные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Основной идеей* программы является реализация принципов Государственной политики в области образования, основанных на приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности через применение здоровьесберегающих технологий. Основным концептуальным положением программы является понимание того, что вопросы формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – (далее обучающихся) предполагают активное участие самого обучающегося и всех участников образовательных отношений, в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учеников, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье,

жизнь и здоровье других людей.

### *Актуальность программы*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости страны.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

На состояние здоровья оказывают влияние многочисленные факторы различного характера: экологическая и социальная обстановка региона, уровень развития медицины и образования в данной местности в целом.

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельности приводит к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. К отрицательным факторам, влияющим на здоровье обучающихся относятся: учебные перегрузки, приводящие их к состоянию переутомления; ухудшение психоэмоционального состояния обучающихся - «школьные стрессы»; распространение вредных привычек, зависимостей; неправильная организация физической активности обучающихся, отсутствие профилактики гиподинамии; тенденция к увеличению школьных заболеваний; низкий уровень культуры здоровья, отсутствие знаний, умений и навыков по формированию здорового образа жизни участников образовательных отношений; низкая компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

Одним из приоритетных направлений деятельности всех государственных структур является разработка программ направленных на сбережение и приумножение здоровья подрастающего поколения, поскольку здоровье детей сейчас – это здоровая нация в будущем, а значит эффективное развитие экономики, политики и общества в целом. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования и воспитания относятся вопросы, связанные с проблемой формирования у обучающихся здорового образа

жизни, через применение здоровьесберегающих технологии в образовательных организациях, как в первых институтах социализации детей.

### *Значимость программы*

Количество детей с ограниченными возможностями здоровья в т.ч. растет с каждым годом, поэтому обеспечение здоровьесберегающей образовательной деятельности (как учебной, так и воспитательной) становится приоритетной задачей школы.

Данная задача усложняется в условиях коррекционной школы, так как один, а в некоторых случаях и несколько факторов здоровья уже нарушены. Дети имеют дефицитное психическое развитие, сопровождающееся еще и соматическими расстройствами.

Особенности обучающихся данной категории заключаются в преобладании кратковременной памяти, соматической ослабленности, частичном нарушении двигательных функций, речевых функций. Выраженное недоразвитие двигательной сферы обнаруживается в нарушениях статических и локомоторных функций, координации, точности и темпа произвольных движений. Особенностью недоразвития сенсорных функций является не органическое поражение анализаторов, а неумение полноценно использовать их. Умственная отсталость проявляется не только в несформированности познавательной деятельности, но и в нарушении эмоционально-волевой сферы. Личность данных обучающихся характеризует отсутствие инициативы, самостоятельности. Эмоции относительно сохранены, чувствительны к оценке, хвале, радости, могут быть вспыльчивы, агрессивны, свойственна косность, тугоподвижность эмоциональных проявлений. Слабость собственных намерений, побуждений, большая внушаемость – отличительные качества их волевых процессов. Как отмечают исследователи, умственно отсталые дети предпочитают в работе легкий путь, не требующий волевых усилий.

Неблагоприятные условия жизни до поступления в школу - интернат, ошибки и просчеты в воспитании, асоциальный образ жизни родителей приводят к деформациям в нравственной сфере, нарушениям психического, а часто и физического развития.

Таким образом, заниматься сохранением и укреплением социального здоровья детей, формированием навыков здорового образа жизни невозможно, не вовлекая в данный процесс всю семью, однако при отсутствии семьи или в асоциальной семье, школа зачастую вынуждена брать на себя замещающую роль, связанную с преодолением уже существующих дефицитов в обучении и воспитании.

В таких условиях педагогам приходится делать акцент на сохраненные психические процессы и прилагать усилия для нормальной социализации и адаптации ребенка к условиям обыденной жизни.

Одной из главнейших задач школы-интерната является внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно - воспитательный процесс, увеличение двигательной активности детей через урочную, внеклассную и спортивно-массовую работу. Большую роль необходимо отводить обучению детей навыкам самообслуживания, умению определять свое физическое состояние, созданию предпосылок для адекватной оценки своему здоровью.

Понятие о здоровьесбережении в образовательном процессе не должно ограничиваться представлением об укреплении лишь соматического (телесного) здоровья школьников. Важное значение придаётся охране психического здоровья детей, обучению их здоровому образу жизни.

Социальная острота проблемы диктует необходимость разработки и внедрения учебных программ, содержащих систему просвещения и деятельность, гарантирующие формирование здорового образа жизни. В соответствии с этим, в школе – интернате № 115 разработана и действует целевая программа «Формирование здорового образа жизни».

#### *Новизна программы*

Данная программа направлена на решение задачи обучения, воспитания и коррекции обучающихся среднего и старшего школьного возраста с различной тяжестью умственной отсталости, имеющих множественные сопутствующие нарушения, а именно, нарушение опорно-двигательного аппарата (ДЦП), слуха и зрения, бронхиальная астма, синдром Дауна, сенсорные нарушения, соматические заболевания, расстройство аутического спектра культуре здорового образа жизни – как части общечеловеческой культуры. Программа составлена на основе субъект - субъектного подхода в организации учебно-воспитательного процесса и предполагает активную субъектную позицию обучающихся, а также участие в её реализации всех участников образовательных отношений, что особенно важно в учреждении интернатского типа.

#### *Место авторской программы в адаптированной основной образовательной программе*

В связи отсутствием Федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей (стандарт будет введен 1.09.2015 г.) при разработке программы основной упор делался **на**

Программа курса является составной частью адаптированной основной образовательной программы общего образования ГБС(К)ОУ школы-интерната

№ 115. Курс входит в число предметов вариативной части учебного плана школы – интерната и реализует часы школьного компонента.

#### *Специфика программы*

Авторская программа отражает современное понимание процесса обучения подростков данной категории. Оно основывается на закономерностях развития детей в подростковом возрасте. В этот период закладывается основа для личностного становления ребенка, развития его способностей и возможностей, воспитание самостоятельности и дальнейшей социализации. Программные положения вытекают из того, что в соответствии с законами развития личности, в каждом возрасте создаются особо благоприятные предпосылки для формирования определенных качеств.

В данной программе делается акцент на использование в учебно-воспитательной работе педагогических технологий и методических приемов для демонстрации обучающимся значимости физического и психического здоровья человека, воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

#### *Особенности программы*

Реализация в единстве задач обучения, воспитания и коррекции обучения, обучающихся подросткового возраста с различной степенью умственной отсталости культуре здорового образа жизни.

#### *Принципы программы*

В основу разработки программы положены следующие принципы:

- педагогического стимулирования социальных проб,
- деятельностного и дифференцированного подхода в обучении и воспитании,
- вариативности организации учебно-воспитательной работы,
- «педагогического оптимизма»,
- развития самостоятельности и инициативы личности,
- поддержание интереса к двигательной и познавательной активности,
- учёта познавательной активности в двигательной деятельности,
- единства физического и психического развития,
- непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности,
- учёт возрастно-половых особенностей обучающихся.

Данная программа построена в соответствии с основными принципами Государственной политики в области образования, основанных на приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

#### *Нормативно-правовое обеспечение программы*

- Конвенция «О правах ребёнка»;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О семье»;
- Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный закон № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»;
- «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма»
- «Стратегия государственной антинаркотической политики до 2020 года»;
- «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- «Инструктивное письмо Министерства Образования №48 от 04.09.1997 г. "О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений»;
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования школы-интерната.
- Локальные акты школы-интерната.

#### *Требования к уровню подготовки обучающихся*

Обучающийся должен:

- понимать сущность здоровья и здорового образа жизни;
- относиться к здоровью как к ценности;
- иметь представление о человеке;
- осознавать себя как биологического, психического и социального существа;
- уметь управлять своим здоровьем;
- уметь адаптироваться к условиям нестабильного социума;
- применять знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- знать основы культуры межличностных отношений;
- иметь стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности;
- иметь потребность в самостоятельной двигательной активности;
- уметь осуществлять самоконтроль.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами программы являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта.

*Цель программы:* формирование и развитие у обучающихся среднего и старшего школьного возраста здоровьесберегающих компетенций, воспитание у них культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

*Задачи программы*

1. Сформировать и развивать у обучающихся среднего и старшего школьного возраста здоровьесберегающих компетенций.
2. Воспитать у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению.
3. Сформировать представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.
4. Сформировать навыки самообслуживания и соблюдения правил личной гигиены обучающихся, способности к адекватной оценке своего состояния здоровья.
5. Обучить владению способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии;
6. Осуществить профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
7. Осуществить коррекцию эмоционально-волевой сферы обучающихся.
8. Ознакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья.

*Сроки реализации программы*

Сентябрь 2015- май 2016.



## *Технологии, методы и формы организации УВП и реализации программы*

### Образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- оздоровительная технология;
- технология обучения здоровью;
- воспитание культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии реализуются в программе на основе личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию.

### Методы, в основе которых лежит способ организации занятий и мероприятий:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение);
- практический.

### Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;

### Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных, фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах, команде;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

### Формы работы с обучающимися:

тематические занятия, как теоретические, так и практические, спортивные конкурсы, соревнования, викторины, проведение

### *Ожидаемые результаты*

Реализация программы курса позволит:

- создать условия для формирования и развития у обучающихся среднего и старшего школьного возраста здоровьесберегающих компетенций.
- воспитать у обучающихся и всех субъектов образовательную деятельность культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- повысить информированность обучающихся по вопросам здоровьесбережения;
- сформировать у обучающихся валеологическое мировоззрение;
- сформировать представление о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
- повысить эффективность работы по профилактике вредных привычек;
- сформировать навыки самообслуживания и соблюдения правил личной

гигиены обучающихся, способности к адекватной оценке своего состояния здоровья;

- обучить владению способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии;
- осуществить профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- осуществить коррекцию эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- повысить функциональные возможности организма обучающихся развить физический потенциал школьников;
- повысить мотивацию к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повысить социально - психологическую комфортность в школьном коллективе;
- повысить уровень самостоятельности и активности школьников;
- активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.

#### *Мониторинг реализации программы*

1. Мониторинг здоровья обучающихся на основе комплексных психолого-медико-педагогических исследований и морально - психологического климата в школе.

2. Составление и оформление диагностической карты «Оценка освоения программы».

3. Анкетирование.

4. Определение наличия устойчивых поведенческих реакций, изучение эмоционального отношения ребенка к нравственным нормам, определение динамики настроения в группе (цветовой тест отношений – ЦТО, тест Люшера, тест Лутошкина «Цветопись»).

5. Организация просветительско-воспитательной работы с обучающимися (Методика Ю.В. Науменко).

6. Мотивация обучающихся к занятиям физической культуры (Методика Ю.В. Науменко).

7. Психофизическая комфортность образовательной деятельности (Методика Ю.В. Науменко).

8. Определение эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения (Методика Ю.В. Науменко).

#### *Объем и сроки изучения*

Программа курса рассчитана на 34 часа в год. Срок изучения 2015-2016 уч.г.

## **2. Учебно-тематический план**

### 5а класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	5	7	
2.	Подвижные игры	7		7
3.	Корректирующие упражнения	5		5
4.	Оздоровительный урок	13		15
5.	Ритмические упражнения	4		4
	Итого	35	7	27

### 5б класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	5	6	
2.	Подвижные игры	7		7
3.	Корректирующие упражнения	5		5
4.	Оздоровительный урок	13		13
5.	Ритмические упражнения	4		4
	Итого	34	6	27

### 6а класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	5	5	
2.	Подвижные игры	9		9
3.	Корректирующие упражнения	5		5
4.	Оздоровительный урок	15		15
	Итого	34	5	29

### 6б класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	5	5	
2.	Подвижные игры	9		9
3.	Корректирующие упражнения	5		6
4.	Оздоровительный урок	15		15
	Итого	35	5	29

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	5	5	
2.	Подвижные игры	9		9
3.	Корректирующие упражнения	5		8
4.	Оздоровительный урок	14		14
	Итого	35	5	28

## 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	6	6	
2.	Подвижные игры	9		9
3.	Корректирующие упражнения	5		5
4.	Оздоровительный урок	13		13
	Итого	34	6	27

## 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Обучение навыкам ЗОЖ	7	7	
2.	Подвижные игры	9		9
3.	Корректирующие упражнения	5		5
4.	Оздоровительный урок	13		13
5.	Ритмические упражнения	35	7	27

## 3. Содержание программы

### 5 класс

#### 1. Обучение навыкам ЗОЖ

Беседа «Твой режим дня». Беседа с презентацией «Чтобы зубы были крепкими». «Сон. Как он влияет на ваше здоровье». Коррекционно-развивающее занятие «Сон. Как он влияет на ваше здоровье». Круглый стол «Телевизор и твоё здоровье». Беседа «Привычки и мое здоровье». Коррекционно-развивающее занятие «Кто и как предохраняет нас от болезней?»

#### 2. Подвижные игры

«Ловкие и смелые», «Охотники», «Рывок за мячом». Эстафета с метанием, бегом и ловлей мяча. «Мышеловка». Подвижные игры на свежем воздухе с санками, со снегом, на льду. «Два Мороза», «Что изменилось». Весенние эстафеты «Дорожка препятствий», «Чья команда больше мячей забросит в корзину». Командные игры на игровой площадке школы. «Попади в цель», «Волк и овцы». «Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки». «Лови, бросай, упасть не давай», «Два Мороза». «Падающая палка», «Охотники и утки». «Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя.

#### 3. Оздоровительные уроки

Соревнования «Осенний кросс». Прогулка «Тропинки осени». Командные соревнования на игровой площадке школы. Занятия в спортивном зале с элементами волейбола. Прогулка «По зимним дорожкам». Эстафета «Сильные, смелые, ловкие». Оздоровительная прогулка с элементами баскетбола.

Соревнования «Мы веселые ребята». Оздоровительная прогулка «Весенние перевертыши». Спортивная игра «Веселые старты».

#### 4. Ритмические упражнения

Выполнение движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа музыки. Движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения). Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

### 6 класс

#### 1. Обучение навыкам ЗОЖ

Беседа «Индивидуальный режим дня и мое здоровье». «Путешествие в страну здоровья» - виртуальная экскурсия. Круглый стол с презентацией «Компьютер и твоё здоровье». Коррекционно-развивающее занятие «Почему мы болеем?». Коррекционно-развивающее занятие «Что такое активный отдых?». Беседа «Очки и глаза. Я могу сберечь свои глаза».

#### 2. Подвижные игры

«Чехарда», «Быстро шагом», «Горелки». «Гонка мячей по кругу». «Ловкие и смелые», «Снайперы». Подвижные игры: на свежем воздухе с санками, со снегом, на льду. «Ворота». «Кто обгонит?». «Весенние забавы». Подвижные игры: командные игры на игровой площадке школы

#### 3. Корректирующие упражнения

«Запомни порядок», «Ворона и воробей». «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам». «Сбор картофеля», «Ударь в бубен». «Аист ходит по болоту», «Маленькие затейники». «Кошка и мышки», «Где позвонили».

#### 4. Оздоровительные уроки

Соревнования «Осенний кросс». Прогулка «Тропинки осени». Командные соревнования на игровой площадке школы. Занятия на спортплощадке школы с элементами футбола. Занятие в спортивном зале с элементами волейбола. Прогулка «По снегу след в след». «Штурм снежной крепости». «Богатырский турнир». Оздоровительная прогулка с элементами баскетбола. Весенние эстафеты. Спортивный час «Путешествие в страну Спортландию». Командные игры на игровой площадке школы. Прогулка «Весенние перевертыши».

### 7 класс

#### 1. Обучение навыкам ЗОЖ

Круглый стол «Нужен ли нам режим?». Беседа с презентацией «Что помогает мне быть сильным и здоровым». Диалог с презентацией «Ты и интернет». Коррекционно-развивающее занятие «Я отвечаю за себя». Диалог

«Телевизор - друг или враг?» .Коррекционно-развивающее занятие «Сон как основа жизнедеятельности организма»

## 2. Подвижные игры

«Два сигнала». «Мяч среднему». Подвижные игры на свежем воздухе с санками, со снегом, на льду.«Гонка мячей по кругу». Спортивная игра «Кто вперед». Забавы, эстафеты, конкурсы «Смех и здоровье». Весенние эстафеты. Командные игры на игровой площадке школы.

## 3. Корректирующие упражнения

Упражнения с передачей предметов стоя и сидя. «Точный расчёт», «Ходим в шляпах». «Кто дальше бросит», «Волк во рву». «Не дай мяч водящему», «Белые медведи». «Узнай по голосу», «Возьми флажок».

## 4. Оздоровительные уроки

Соревнования «Осенний кросс». Прогулка «Тропинки осени». Командные соревнования на игровой площадке школы. Занятия на спортплощадке школы с элементами футбола. Занятие в спортивном зале с элементами волейбола. Виртуальная экскурсия «Путешествие по разным видам спорта». Викторина «Спортивный брейн – ринг». Прогулка «По зимним дорожкам». «Взятие снежного городка». Оздоровительная прогулка с элементами баскетбола весенние эстафеты. КВН «Улыбка, спорт, здоровье – нам в жизни ценное подспорье». Прогулка «Весенние перевёртыши».

# 10 класс

## 1. Обучение навыкам ЗОЖ

Беседа «Значение режима дня для здоровья». Диалог «Что значит здоровый образ жизни для тебя». Коррекционно-развивающее занятие «Безопасное использование сети Интернет». Беседа с презентацией «Взаимосвязь состояния здоровья и профессии». Виртуальная экскурсия «История Олимпийских игр». Акция «День без телевизора». Практикум «Ориентирование на местности».

## 2. Подвижные игры

«Русские потешки». «Борьба в квадрате». Подвижные игры на свежем воздухе с санками, со снегом, на льду. Торможение «плугом». Командные игры на игровой площадке школы. «Запомни название». «Догони ведущего». «Запомни название». «Ногой по мячу», «Рукопожатие».

## 3. Корректирующие упражнения

«Плавание на байдарках», «Лягушки». «Гусеница», «Пингвины на льдинах». «Каток», «Запрещенный цвет». «Западня», «Зеркало».

## 4. Оздоровительные уроки

Соревнования «Осенний кросс». Прогулка «Тропинки осени». Командные соревнования на игровой площадке школы. Занятия на спортплощадке школы с

элементами футбола. Занятие в спортивном зале с элементами волейбола. «Большие гонки», соревнование команд 10,11 классов. Спортивно-развлекательная программа «Чем чаще я хожу в спортивный зал, тем реже я болею». Прогулка «Зимние развлечения». «Взятие снежного городка». Оздоровительная прогулка с элементами баскетбола. Спортивный конкурс: «А, ну-ка, девушки! А, ну-ка, парни!». Прогулка «Весенние перевёртыши». «Весенняя спартакиада».

## **11 класс**

### **1. Обучение навыкам ЗОЖ**

Беседа «Значение режима дня для здоровья». Диалог «Что значит здоровый образ жизни для тебя». Коррекционно-развивающее занятие «Безопасное использование сети Интернет». Беседа с презентацией «Взаимосвязь состояния здоровья и профессии». Виртуальная экскурсия «История Олимпийских игр». Акция «День без телевизора». Практикум «Ориентирование на местности».

### **2. Подвижные игры**

«Русские потешки». «Борьба в квадрате», «Эстафета с чехардой». Подвижные игры на свежем воздухе с санками, со снегом, на льду. Командные игры на игровой площадке школы. «Запомни название». «Догони ведущего». «Ногой по мячу», «Рукопожатие». «Бег пингвинов», «15 передач». «Карусели», «Нападают пятёрки».

### **3. Корректирующие упражнения**

«Разбойник», «Дотронься до...». «Сборщик», «Пять имён» Канатоходец», «Нос – ухо – нос». «Плавание на байдарках», «Лягушки». «Пропеллер», «Три стихии».

### **4. Оздоровительные уроки**

Соревнования «Осенний кросс». Прогулка «Тропинки осени». Командные соревнования на игровой площадке школы. Занятия на спортплощадке школы с элементами футбола. Занятие в спортивном зале с элементами волейбола. «Большие гонки», соревнование команд 10,11 классов. Спортивно-развлекательная программа «Чем чаще я хожу в спортивный зал, тем реже я болею». Прогулка «Зимние развлечения». «Взятие снежного городка». Оздоровительная прогулка с элементами баскетбола. Соревнования по шашкам «Турнир умных». Спортивный конкурс: «А, ну-ка, девушки! А, ну-ка, парни!». Прогулка «Весенние перевёртыши». «Весенняя спартакиада»

## **4. Литература, используемая при составлении программы**

1. Программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, авторы В. Н. Сивоглазов, Т. В. Шевырева, Л. В. Кмытюк, В. В. Воронкова,

- сборник 1: Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5 – 9 кл.: В 2 сб. / Под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014 г.
2. Программно – методическое обеспечение для 10 – 12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида / Под редакцией А. М. Щербаковой – М.: Гуманитарный Издательский Центр ВЛАДОС, 2006 г.
  3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы. – Москва: ВАКО, 2007. – 288 с.
  4. Тимофеева Т.Б. Организация коррекционных занятий в специальных (коррекционных) школах-интернатах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.–317
  5. Казин Э.М. «Профилактика нарушений социального здоровья и проблем социальной адаптации личности» Кемерово, 2010.
  6. Воронова Е.В. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов-на-Дону. «Феникс» , 2007.
  7. Игнатова Л.В и другие. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. Москва, 2005.
  8. Артюхов М.В. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательном учреждении. Новокузнецк, 2004.
  9. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. — М, 1992, 158с.
  10. Выготский Л. С. Проблемы дефектологии. — М., 1995. — С. 215.
  11. Забрамная С. Д. (Забраменная С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. - М.: Просвещение, Владос, 1995. с. 5-18).
  12. Маллер А. Р. Некоторые особенности личностных качеств глубоко умственно отсталых подростков. Тезисы докладов конференции «Изучение личности аномального ребенка». — М., 1977. 157с.
  13. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. — М, 1992, 158с.
  14. Маклер А. Р. Педагогическая этика в работе с семьей ребенка-инвалида //Дефектология. — 1995. — № 5.
  15. Маллер А. Р. Ребенок с ограниченными возможностями: Книга для родителей. — М., 1996. 253с.
  16. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева и др.; под ред. Кузнецовой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
  17. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов дефектол. ф-ов пед. ин-ов/ под ред В.В, Воронковой – М.: 1994 416с.



