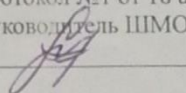


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа-интернат № 15» для детей с ограниченными возможностями здоровья»
ГКОУ УР «Школа -интернат №15» для детей с ограниченными возможностями здоровья

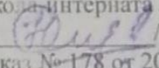
426009, г. Ижевск, ул. Рылеева, 1А; Тел./факс: 68-11-26; E-mail: PERVRSC_15@list.ru

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
протокол №1 от 18 августа 2020г.
Руководитель ШМО


Трескина Н.Б.

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета
№1 от 20 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР
«Школа-интерната №15»
 Н.П.Сираев/
Приказ №178 от 20 августа 2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Здоровое поколение»
11 класс

Составитель: Красноперова А.Д.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка программы внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение»

для учащихся 11 классов

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Нормативную основу рабочей программы, адресованного обучающимся с нарушениями слуха составили:

1. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15.
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2020/2021 учебный год.
4. Авторская программа для общеобразовательных школ УМК «Школа России» на основе программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённые МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями слуха, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цели и задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа учитывает особенности слабослышащих и позднооглохших детей Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих.

Тугоухость- стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи. Тугоухость может быть выражена в различной степени: от небольшого нарушения в восприятии шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. При тугоухости у ребенка возникают затруднения в восприятии и самостоятельном овладении речью, однако остается возможность овладения с помощью слуха хотя бы ограниченным и искаженным составом слов. С учётом состояния речи выделяют две категории слабослышащих детей: слабослышащие дети, которые к моменту поступления в школу имеют тяжёлое недоразвитие речи (отдельные слова, короткие фразы, неправильное построение фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи), и слабослышащие дети, владеющие развёрнутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении.

Слабослышащие – дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие. Нарушение слуха непосредственно влияет на речевое развитие ребенка и оказывает опосредованное влияние на формирование памяти, мышления. Что же касается особенностей личности и поведения

неслышащего и слабослышащего ребенка, то они не являются биологически обусловленными и при создании соответствующих условий поддаются коррекции в наибольшей степени.

Значительную часть знаний об окружающем мире нормально развивающийся ребенок получает через слуховые ощущения и восприятия. Неслышащий ребенок лишен такой возможности, или они у него крайне ограничены. Это затрудняет процесс познания и оказывает отрицательное влияние на формирование других ощущений и восприятий. В связи с нарушением слуха особую роль приобретает зрение, на базе которого развивается речь глухого ребенка. Очень важными в процессе познания окружающего мира становятся двигательные, осязательные, тактильно-вибрационные ощущения.

Специфические особенности воображения детей с недостатками или отсутствием слуха обусловлены замедленным формированием их речи и абстрактного мышления. Воссоздающее воображение играет особую роль в познавательной деятельности глухих и слабослышащих детей. Его развитие затрудняется ограниченными возможностями ребенка к усвоению социального опыта, бедностью запаса представлений об окружающем мире, неумением перестраивать имеющиеся представления в соответствии со словесным описанием. Исследование творческого воображения глухих и слабослышащих детей также показывает наличие ряда особенностей, связанных с недостаточным объемом информации об окружающем мире. Подчеркивая необходимость развития воображения глухих и слабослышащих детей, специалисты отмечают его важное влияние на процесс формирования личности в целом.

Особенности мышления детей с нарушениями слуха связаны с замедленным овладением словесной речью. Наиболее ярко это проявляется в развитии словесно-логического мышления. При этом наглядно-действенное и образное мышление глухих и слабослышащих учащихся также имеет своеобразные черты. Нарушение слуха оказывает влияние на формирование всех мыслительных операций, приводит к затруднениям в использовании теоретических знаний на практике. Исследования показали, что глухому школьнику нужно несколько больше времени для осмысления полученных знаний, чем его слышащему сверстнику.

Умственное развитие нормально развивающегося ребенка опирается на речь. У ребенка с нарушением слуха наблюдается расстройство всех основных функций речи (коммуникативной, обобщающей, сигнификативной, контрольной, регулирующей) и составных частей языка (словарный запас, грамматический строй, фонетический состав). Поэтому дети, страдающие глубокими нарушениями слуха, в общем уровне развития отстают от своих сверстников. На почве нарушений устной речи ребенка возникает расстройство письменной речи, которое проявляется в форме различных дисграфий и аграмматизмов. При полной потере слуха речь ребенка формируется только в условиях специального обучения и с помощью вспомогательных форм – мимико-жестовой речи, дактильной, чтения с губ.

В соответствии с общими закономерностями психического развития личность глухого и слабослышащего ребенка формируется в процессе общения со сверстниками и взрослыми в ходе усвоения социального опыта. Нарушение или полная потеря слуха приводят к трудностям в общении с окружающими, замедляет процесс усвоения информации, обедняет опыт детей и не может не отразиться на формировании их личности. Слышащие дети значительную часть социального опыта усваивают спонтанно, дети с нарушениями слуха в этом плане ограничены в своих возможностях. Трудности общения и своеобразия взаимоотношений с обычными детьми могут привести к формированию некоторых негативных черт личности, таких как агрессивность, замкнутость. Однако при своевременно оказанной коррекционной помощи отклонения в развитии личности детей с глубокими нарушениями слуха могут быть преодолены. Эта помощь заключается в преодолении сенсорной и социальной депривации, в развитии социальных контактов ребенка, во включении его в общественно-полезную деятельность.

Место учебного курса в учебном плане

На изучение курса спортивно-оздоровительного направления для старших классов отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели)

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предметные результаты:

В ходе изучения Программы учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье старшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о полезных и вредных продуктах, значение режима питания; получают возможность научиться:
 - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения;
 - различать полезные и вредные продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
 - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья;
 - заботиться о своём здоровье;
 - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством воспитателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью воспитателя.

Проговаривать последовательность действий на занятие.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному воспитателем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с воспитателем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятие.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Содержание программы.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям старшего школьника

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Мое здоровье в моих руках	1
2	Ресурсы и возможности человека	1
3	Мораль и нравственность в жизни человека.	1
4	Ценность здоровья.	1
5	Что я знаю о ВИЧ/СПИДе?	1
6	Пути распространения ВИЧ/СПИДа. Как уберечься?	1
7	Основные составляющие ЗОЖ.	1
8	Смысл жизни и ее ценность.	1
9	Семейные ценности	1
10	Понятие мужественности и	1

	женственности в современном обществе.	
11	Понятие мужественности и женственности в современном обществе.	1
12	Употребление ПАВ, наркотиков, алкоголя.	1
13	Употребление ПАВ, наркотиков, алкоголя.	1
14	Употребление ПАВ, наркотиков, алкоголя.	1
15	Незримые угрозы.	1
16	Потребности и зависимости.	1
17	Курение привычка, потребность или зависимость.	1
18	Просмотр видеоролика о вреде курения.	1
19	Пиво и алкоголизм. Заблуждение о безвредности пива.	1
20	Пиво и алкоголизм. Заблуждение о безвредности пива.	1
21	«Энергетики» плюсы и минусы для нашего здоровья.	1
22	«Энергетики» плюсы и минусы для нашего здоровья.	1
23	Курительные смеси. Мифы и реальность.	1
24	Беседа о курительных смесях «спайс».	1
25	о Влияние на организм курительных смесей «спайс». Статистика летальных исходов.	1
26	о Влияние на организм курительных смесей «спайс». Статистика летальных исходов.	1
27	Наркомания как фактор риска распространения ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи	1
28	Виды наркотиков. Последствия употребления наркотиков на организм.	1
29	Последствия употребления наркотиков на организм. Видеофильм	1
30	Ответственность за употребление и распространение наркотиков.	1
31	Ответственность за злоупотребление и распространение ПАВ	1
32	Токсикомания. Как защитить себя.	

33	Беседа о токсикомании. Влияние на организм, статистика летальных исходов. Видеоролик	
34	Жизненные ценности и перспективах без наркотиков и ПАВ	1

Список литературы

1. Учебное-методическое пособие «Жизненные навыки»// И.А. Козич Е.С., Бакланова, Е.В. Стрепетова. г.Москва – 2008 г.92 стр.
Для учителя
1. Методический сборник «Красная нить»//Анна-Карин Асп, Санкт-Петербург.-2006 г.,210стр.
2. Методическое пособие по профилактике ВИЧ-инфекции для специалистов, работающих с молодежью. г.Петрозаводск. – 2009 г.,68 стр.
3. Образовательная программа «Профилактика социально-опасных заболеваний». Методические рекомендации.// И.А.Кошелева, С.А.Крылусова. г. Петрозаводск. - 2015г. 167 стр.
Профилактика подростковой наркомании. Наглядно-методическое пособие.//С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. г. Москва.- 2004 г. 32 стр.
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год
- 9«Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство “Медицина” 1991г
10. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
12. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
13. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
14. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 15.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 16.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
17. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.