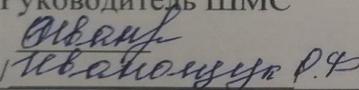
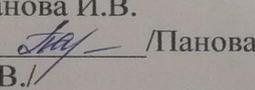
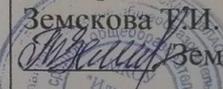
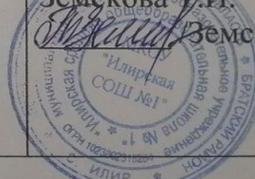




Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное образование «Братский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»
665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail ilirshool1@mail.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заседание ШМО учителей МКОУ «Илирская СОШ №1» протокол № <u>1</u> от « 28 » августа 2023 г. Руководитель ШМС 	от « 29 » августа 2023 г. зам.директора по УВР Панова И.В.  /Панова И.В./	от «30 » августа 2023 г. директор МКОУ «Илирская СОШ №1» Земскова Т.И.  Земскова Т.И./ 

Рабочая программа
учебного курса части, формируемая участниками
образовательных отношений
«БУДЬ ЗДОРОВ»
для обучающихся 8 «б» класса
на 2024-2025 учебный год

Разработала:
учитель Иванощук О.Ф.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Будь здоров» составлена на основе построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Обеспечение комплексного подхода к формированию у подрастающего поколения современного уровня здорового образа жизни является одной из главных общешкольных целей. Ее достижение обеспечивается всем образовательным процессом, при этом важная роль принадлежит курсу «Будь здоров».

Программа факультатива «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья

Актуальность

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

В ходе реализации программы основное внимание необходимо обратить на выработку у обучающихся практических навыков поведения в

опасных и чрезвычайных ситуациях и бережного отношения к своему здоровью.

Цель:

создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи курса:

- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основы здорового образа жизни - 24 часа.

О здоровом образе жизни. Ценность ЗОЖ. Двигательная активность. Закаливание организма. Рациональное питание. Гигиена питания. Пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.

Первая медицинская помощь и правила ее оказания -10 часов

Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, отравлениях (практическое занятие).

На освоение программ предмета школьного компонента «Будь здоров» в 8 классе отводится:

- количество часов в неделю – 1;
- количество часов в год – 34.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- 1) воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 8) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 9) способность к осмыслению картины мира, ее временнопространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 10) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

11)сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

12)проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
-уметь правильно оценивать ситуацию при возникновении угрозы жизни и здоровью; -уметь пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная служба);	-овладеть первичными навыками определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающими в повседневной
-владеть понятиями о здоровье и ЗОЖ;	жизни, их возможных последствиях и правилах личной безопасности; -сформированность системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях; -владение первичными знаниями по оказанию первой помощи.

Контроль знаний осуществляется учителем путем бесед, устного и письменного опросов, тестирования.

Виды опроса:

-устный,

-письменный,

Индивидуальный,

-фронтальный,

-уплотненный и выборочный,

-по пройденному материалу, -по

новому материалу.

Оценка практических работ проводится дифференцированно, оценивается не только факт выполнения задания, но и его качество.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс – 34 часов

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Раздел: Основы здорового образа жизни			
1.	О ЗОЖ (ценности ЗОЖ).	2	Самостоятельная схема «Что я знаю о ЗОЖ». Работа в группах.
2.	Двигательная активность, закаливание.	5	Игровое упражнение «Мойдодыр приглашает»
3.	Рациональное питание. Гигиена питания.	5	Работа в группах. Значение правильного питания.
4.	Вредные привычки и их влияние на здоровье	5	Театрализованное упражнение «У нас в гостях Вредная привычка.

	человека.		
5.	ЗОЖ и профилактика вредных привычек (последствия пристрастия к вредным привычкам).	2	Круглый стол «Оптимисты и пессимисты»
6	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.	5	
Раздел: Первая медицинская помощь			
1.	ПМП при разных видах повреждений. Вызов скорой помощи.	2	Беседа. Тренинг «Вызов скорой помощи»
2.	Содержание аптечки.	1	Рассматривание содержимого аптечки. Таблица в тетради «Содержание домашней аптечки».
3.	Оказание ПМП при ушибах, ссадинах.	1	Практические упражнения.
4.	Оказание ПМП при кровотечении.	2	Беседа м/сестры. Практические упражнения.
5.	ПМП при отравлениях (виды бытовых отравлений и ПМП).	2	Практические рекомендации.

6.	Обобщающий урок. Защита творческих проектов.	2	Защита творческих проектов.
----	--	---	-----------------------------