

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
(Протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом КГБОУ  
«Ребрихинская  
общеобразовательная школа-  
интернат» от 30.08.2024 № 120

Рабочая программа  
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Здоровей-ка»  
для обучающихся 3 класса на 2024 - 2025 учебный год  
разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной  
программы обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант I

Составитель:  
Гребенькова Н.А.  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

Ребриха, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».

Рабочая программа составлена в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Задачами:

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье;

правильном (здоровом) питании и его режиме;

полезных продуктах;

рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

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;

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

Рабочая программа составлена с учётом инвариантного модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает решение следующих ключевых воспитательных задач:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией.

## Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» составлена в соответствии с учебным планом, рассчитана на 35 часов в год, по 1 часу в неделю.

## Планируемые личностные и предметные результаты освоения курса учебного предмета

### Личностные:

определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий на уроке;

учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

### Предметные:

-делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);

- 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);

– осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей, сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях;

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### Содержание внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» состоит из следующих разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь

на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

### Календарно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1 четверть – 8 ч.				
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	3.09	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
2.	Личная гигиена	1	10.09	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану.
3.	В гостях у Мойдодыра	1	17.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
4.	«Остров здоровья»	1	24.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
5.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	01.10	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
6.	Вредные микробы	1	08.10	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
7.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	15.10	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
8.	«Чудесный сундучок»	1	22.10	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
2 четверть - 8 ч.				
1.	Труд и здоровье	1	05.11	
2.	Наш мозг и его волшебные действия	1	12.11	слушают учителя, участвуют в игровой деятельности,

				высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
3.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	19.11	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
4.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	26.11	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
5.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	03.12	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	10.12	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о значении природы для здоровья
7.	«Моё здоровье в моих руках»	1	17.12	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
8.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	24.12	участвуют в беседе, повторяют правила гигиены
3 четверть -10 ч.				
1.	«Доборечие»	1	14.01	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
2.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	21.01	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
3.	«Бесценный дар-зрение».	1	28.01	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о профилактике нарушения зрения, выполняют упражнения
4.	Гигиена правильной осанки	1	04.02	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о профилактике нарушения осанки, выполняют упражнения
5.	«Спасатели , вперёд!»	1	11.02	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила
6.	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	18.02	Участвуют в игровой деятельности, проговаривают

				усвоенные правила общения, поведения
7.	Движение это жизнь	1	25.02	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила, выполняют упражнения
8.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	04.03	участвуют в игровой деятельности, выполняют упражнения
9.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	11.03	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы
10.	Мир моих увлечений	1	18.03	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
4 четверть – 9 ч.				
1.	Вредные привычки и их профилактика	2	01.04 08.04	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
2.	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	15.04	участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с текстом
3.	В мире интересного	1	22.04	участвуют в беседе, работают с иллюстративным материалом, презентацией, работают по предложенному учителем плану
4.	Я и опасность.	1	29.04	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
5.	Лесная аптека на службе человека	1	06.05	участвуют в игровой деятельности, беседе, выполняют упражнения
6.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	13.05	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану, делают совместный вывод о безопасном поведении
7.	Чему мы научились и чего достигли	1	20.05	повторяют изученные правила



## Материально-техническое обеспечение

### Список литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

### Технические средства обучения.

Компьютер, интерактивная доска, принтер, телевизор.

### Дополнительные средства обучения.

Дидактический материал в виде: предметов различной формы, величины, цвета (набор мячей, матрешек, игрушек);

Разрезная азбука, игровая панель «Собери слово», сенсорно-тактильный набор, детские музыкальные инструменты (колокольчик, металлофон, бубен, барабан, маракасы), настольные игры для развития коммуникации, шнуровки, логико-математическая игра, модульный набор, стол магнитный в виде лабиринта, конструктор магнитный модульный, набор тактильно - логических игр.