

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 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом КГБОУ «Ребрихинская
общеобразовательная школа-
интернат» от 31.08.2023 № 113

Рабочая программа
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровей-ка»
для обучающихся 4 класса на 2023-2024 учебный год
разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) начального общего образования
Вариант I

Составитель:
Лапина Т.В.,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Ребриха, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**Error! Bookmark not defined.**
- II. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**Error! Bookmark not defined.**
- III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**Error! Bookmark not defined.**

I. 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 адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1)

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 33 часа 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.

II. 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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	«Вот мы и в школе»	4	-
2.	«Питание и здоровье»	5	-
3.	«Моё здоровье в моих руках»	8	-
4.	«Я в школе и дома»	6	-
5.	«Чтоб забыть про докторов»	4	
6.	«Я и моё ближайшее окружение»	6	
Итого:		33	-

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1 четверть – 8 часов				
I	Введение «Вот мы и в школе» - 4 часов			
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	5.09	Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
1.2	Правила личной гигиены	1	12.09	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	19.09	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
1.4	Как познать себя	1	26.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
II	Питание и здоровье – 5 часов			
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	3.10	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	10.10	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	17.10	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	24.10	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
2 четверть – 8 часов				
2.5	«Богатырская силушка»	1	07.11	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
III	Моё здоровье в моих руках – 8 часов			
3.1	Домашняя аптечка	1	14.11	участвуют в беседе по теме
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	2	21.11 28.11	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	05.12	
3.4	«Береги зрение смолоду».	1	12.12	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1	19.12	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
3.6	Отдых для здоровья	1	26.12	участвуют в игровой деятельности,

				проговаривают усвоенные правила здорового питания
3 четверть – 11 часов				
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	9.01	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
IV	Я в школе и дома – 6 часов			
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	16.01	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	23.01	слушают учителя, участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	30.01	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	06.02	слушают учителя, участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
4.5	Мода и школьные будни	1	13.02	
4.6	Делу время, потехе час.	1	20.02	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила
V	Чтоб забыть про докторов - 4 часов			
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	27.02	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	2	5.03 12.03	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	19.03	
4 четверть – 7 часов				
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	9.04	слушают учителя, участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
VI	Я и моё ближайшее окружение – 6 часов			
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	16.04	слушают учителя, участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2	23.04 7.05	
6.3	Школа и моё настроение	2	14.05 21.05	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
6.4	В мире интересного.	1	28.05	слушают учителя, участвуют в игровой

			деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
--	--	--	---

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.