

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 3 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:  
Райс О.А.  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

Ребриха, 2023

## 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;

### 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 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.

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	7.09	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
2.	Личная гигиена	1	14.09	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану.
3.	В гостях у Мойдодыра	1	21.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
4.	«Остров здоровья»	1	28.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
5.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	5.10	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
6.	Вредные микробы	1	12.10	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
7.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	19.10	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
8.	«Чудесный сундучок»	1	26.10	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
2 четверть - 8 ч.				
1.	Труд и здоровье	1	9.11	

2.	Наш мозг и его волшебные действия	1	16.11	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	23.11	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
4.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	30.11	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
5.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	7.12	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	14.12	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о значении природы для здоровья
7.	«Моё здоровье в моих руках»	1	21.12	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
8.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	28.12	участвуют в беседе, повторяют правила гигиены
3 четверть -10 ч.				
1.	«Доборечие»	1	11.01	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
2.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	18.01	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
3.	«Бесценный дар-зрение».	1	25.01	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о профилактике нарушения зрения, выполняют упражнения
4.	Гигиена правильной осанки	1	1.02	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о профилактике нарушения осанки, выполняют упражнения
5.	«Спасатели , вперёд!»	1	8.02	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила

6.	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	15.02	Участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
7.	Движение это жизнь	1	22.02	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила, выполняют упражнения
8.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	29.02	участвуют в игровой деятельности, выполняют упражнения
9.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	7.03	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы
10.	Мир моих увлечений	1	14.03	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	21.03 4.04	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	11.04	участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с текстом
3.	В мире интересного	1	18.04	участвуют в беседе, работают с иллюстративным материалом, презентацией, работают по предложенному учителем плану
4.	Я и опасность.	2	25.04 2.05	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
5.	Лесная аптека на службе человека	1	16.05	участвуют в игровой деятельности, беседе, выполняют упражнения
6.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	23.05	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	30.05	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.