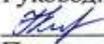


Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г. Курска

Рассмотрена  
на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
 /Н.Б. Киреева/  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Согласована  
Зам. директора по УВР  
 /М.В. Грибанова/  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ОКОУ «Школа-  
интернат №3» г. Курска  
 /А.Н. Лежнёв/  
Приказ № 139  
от «1» сентября 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Здоровячки»  
(спортивно – оздоровительное направление)**

**для 1доп., 1 - 4 классов**

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с расстройствами аутистического спектра, вариант 8.3)

Составитель:

Киреева Наталия Борисовна, учитель первой квалификационной категории

2023 г.  
г. Курск

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки» для обучающихся 1 доп., 1 - 4 классов разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- ФЗ от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников»;
- Уставом ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска;
- Учебным планом ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска;
- Календарным учебным графиком ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска на учебный год.
- Положением о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска.

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, осложнёнными легкой умственной отсталостью Областного казенного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г. Курска. Вариант 8.3;
- «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Цель:** формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Задачи:**

- формирование культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.
- формирование 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.

**Срок реализации программы:** 6 лет

**2. Общая характеристика внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» предназначена для обучающихся 1 дополнительных - 4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале.

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

**3. Содержание внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки»**

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
Беседы	Правила личной гигиены
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
Конкурсы рисунков,	«В здоровом теле здоровый дух»

плакатов, выпуск газет, листовок	«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»
----------------------------------	--

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» состоит из четырёх частей:

**1 доп.-1 классы:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**2 класс:** культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

**3 класс:** вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

**4 класс:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

#### **4. Описание места внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки»**

В соответствии с ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с расстройствами аутистического спектра, вариант 8.3) внеурочная деятельность спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки» является обязательной частью учебного плана АООП.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки» в соответствии с учебным планом при 33 учебных неделях рассчитана:

- в 1 дополнительных классах первого и второго года обучения на 33 часа в год, т. е. 1 час в неделю;
- в 1 классе на 33 часа в год, т.е. 1 часа в неделю;

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки» в соответствии с учебным планом при 34 учебных неделях рассчитана:

- во 2 классе на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю;
- в 3 классе на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю;
- в 4 классе на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю;

#### **5. Тематическое планирование внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки»**

№ п/п	Название раздела	1 доп. класс 1 и 2 года	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене,	16	5	5	5	5
2	Культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.	5	5	5	5	5
3	Вредные привычки и их	3	5	5	5	5

	профилактика,					
4	Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье,	2	5	5	5	5
5	развитие физических качеств с помощью подвижных игр.	7	13	14	14	14
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## 6. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровячки»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» является формирование следующих умений:

- развитие чувства любви к родителям (законным представителям), другим членам семьи, к школе, принятие учителя и обучающихся класса, взаимодействие с ними;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Базовые учебные действия** — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

**Личностные учебные действия**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах; деятельности и быту;

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- -пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленную на бумажных и электронных и других носителях).

## **7. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## **8. Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения учебного процесса**

### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное

#### **Печатные пособия**

Таблицы в соответствии с программой обучения.

Плакаты по основным темам.

Иллюстрированные материалы (альбомы, комплекты).

#### **Компьютерные и информационно-коммуникативные средства**

Технические средства обучения

Мультимедийный проектор.

#### **Экранно-звуковые пособия**

Видеофрагменты и другие информационные объекты, отражающие темы уроков.

Видеофильмы соответствующего содержания.

Слайды соответствующего содержания.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

#### **Оборудование класса**

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

#### **Информационное обеспечение образовательного процесса**

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <http://festival.1september>

Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>