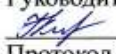
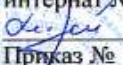


Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г. Курска

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. Лежепёков/  
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 образования обучающихся с умственной  
отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Составитель:  
Бочарова Елена Владимировна, высшая квалификационная категория

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 обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Областного казённого общеобразовательного учреждения «Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья № 3» г. Курска. Вариант 1;
- «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:** 5 лет

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» предназначена для обучающихся 1 доп., 1-4 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<br>«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»<br>«Если хочешь быть здоровым»<br>«Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,                                                                                                                                                                                                  |
| Беседы                                              | правила личной гигиены                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Тесты и анкетирование                               | Чему мы научились за год.<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»                                                                                                                                                                                                                                       |
| Просмотр презентаций                                | «Как сохранить и укрепить здоровье»<br>«Остров здоровья»                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                     |                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух»<br>«Мы за здоровый образ жизни»<br>«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 четырех частей:

**1 класс:** 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 ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 дополнительном классе 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;

при 34 учебных неделях рассчитана:

во 2 классе на 34 часа в год, т.е. 1 часа в неделю;

в 3 классе на 34 часа в год, т.е. 1 часа в неделю;

в 4 классе на 34 часа в год, т.е. 1 часа в неделю;

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

| № п/п | Название раздела                                                                   | 1 подгот. класс | 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                              | 5               | 5       | 5       | 5       | 5       |

|   |                                                                      |           |           |           |           |           |
|---|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | спортивные игры.                                                     |           |           |           |           |           |
| 3 | Вредные привычки и их профилактика,.                                 | 3         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| 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:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни..

### **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 укрепление 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 недочётов.

#### 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 учебного предмета**

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.

## **7. 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/>