

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено

в действие приказом
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

для подг.- 4 ГУО класса (6,4)

1ч. в неделю; 33 ч. в год

Составитель: Смирнова С.В., воспитатель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: Денисова П.А.

Альметьевск – 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

Для подг.- 4 ГУО класса

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. И основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Принимая в расчёт, динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении была написана программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся воспитанников с НОДА, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

На реализацию комплексной программы «Здоровей-ка» в подг.-4 классах – 33 часов в год (1 раз в неделю).

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- правильность выполнения действия;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры с музыкальным сопровождением;

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья, подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.

Формы проведения занятия и виды деятельности

- игры
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Характеристика деятельности обучающихся | Цифровые образовательные ресурсы | Дата проведения | |
|--|--|---|--|-----------------|------|
| | | | | План | Факт |
| Тема 1. Как сохранить здоровье – 11 ч. | | | | | |
| 1 | Беседа: «Что такое здоровый образ жизни». | Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 08.09 | |
| 2 | Беседа: «Как устроен человек?». | Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания. | демонстрационный материал | 15.09 | |
| 3 | «Что и как мы едим?» Составление плаката. | Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 22.09 | |
| 4 | Профилактика инфекционных заболеваний. | Знакомство учащихся с видами инфекционных заболеваний и способами профилактики. | демонстрационный материал | 29.09 | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|-------|--|
| 5 | Соревнование «В здоровом теле – здоровый дух». | Дать понятие здорового человека; понять воздействие различных факторов на здоровье человека; показать зависимость физического здоровья от духовного. | демонстрационный материал | 06.10 | |
| 6 | Копилка витаминов. | Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 13.10 | |
| 7 | Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья». | Сформировать у обучающихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки. | демонстрационный материал | 20.10 | |
| 8 | Интерактивная игра: «Режим дня школьника». | Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; | демонстрационный материал | 27.10 | |
| 9 | Полезные свойства комнатных растений. | Прививать интерес к комнатным растениям, желание ухаживать за ними. Воспитывать положительное отношение к природе, любовь к труду, чтобы получать от труда удовольствие. Упражнять детей говорить полными предложениями, согласовывая прилагательные с существительными. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 10.11 | |
| 10 | Профилактика кариеса. | Выяснить, почему и как нужно ухаживать за зубами. | демонстрационный материал | 17.11 | |
| 11 | Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. | Дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела, расширить представления детей об основных функциях ног, развивать двигательные навыки, учить детей заботиться о своих ногах | | 24.11 | |
| Тема 2. Секреты здоровья – 9 ч. | | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|
| 12 | Настроение в школе и дома. | Воспитывать эмоционально - ценностное отношение учащихся к действительности; познакомить учащихся с основными правилами сохранения хорошего настроения; воспитывать потребность и способность внимательного, чуткого отношения к своим близким (семье) | демонстрационный материал презентация мультфильм | 01.12 | |
| 13 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | Расширение представлений подростков о значении эмоций в жизни. Осознание способов проявления эмоций; развитие навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние. | презентация мультфильм | 08.12 | |
| 14 | Учимся правильно дышать. | Формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приёмы правильного дыхания; развивать умения осуществлять полноценный дыхательный акт и регулировать соотношения фаз вдоха и выдоха; улучшать работу органов дыхания посредством специальных дыхательных упражнений. | демонстрационный материал | 15.12 | |
| 15 | Сон – лучшее лекарство. | Познакомить детей с гигиеной сна, расширить кругозор и словарный запас. | демонстрационный материал | 22.12 | |
| 16 | Гигиена тела и души. | Формировать верные представления о гигиене тела человека. | демонстрационный материал | 29.12 | |
| 17 | Детская косметика. | Познакомить учащихся с историей косметики. | презентация мультфильм | 12.01 | |
| 18 | Сам себе доктор. | Учить оказывать первую медицинскую помощь; ознакомить с аптечкой первой медицинской помощи; учить различать травмы по степени сложности; развивать память; воспитывать дисциплинированность, желание быть здоровыми. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 19.01 | |
| 19 | Азбука питания. | Пропаганда здорового образа жизни. Воспитывать стремление питаться рационально, умение выбирать продукты не только по вкусовым качествам, но наличием в них основных питательных веществ. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 26.01 | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|-------|--|
| 20 | Вредные привычки. | Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью. Определить, как привычки влияют на человека. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 02.02 | |
| Тема 3. Оказание первой помощи - 5 ч. | | | | | |
| 21 | Уход за больными, как победить простуду. | Научить детей сохранять и укреплять своё здоровье, применяя в повседневной жизни получаемые знания и умения, дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 09.02 | |
| 22 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | Познакомить учащихся с различными видами травматизма и мерами их предупреждения. | демонстрационный материал | 16.02 | |
| 23 | Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе. | Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при переломах костей, вывихах суставов, растяжении связок. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 02.03 | |
| 24 | Практика – ориентированная беседа: «Первая помощь при укусе насекомых». | Продолжать знакомить детей с миром насекомых. Закреплять правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи. Уточнить знания о пользе насекомых для природы и человека. Воспитывать интерес к миру природы, внимательное, заботливое отношение к ней, интерес к произведениям малого фольклорного и стихотворного жанров. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 08.03 | |
| 25 | Ядовитые грибы и растения. | Презентация «Прогулка в лес». Познакомить учащихся с ядовитыми растениями и грибами нашего региона. Учить учащихся оказывать первую помощь при отравлениях. Корректировать навыки поведения учащихся на природе. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 15.03 | |
| Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности - 5 ч. | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|----------------|--|
| 26 | «Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки. | Познакомить с правилами общения по телефону, с формулами речевого этикета, используемыми в данной ситуации и учить соблюдать их. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 22.03 | |
| 27 | Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки. | Научить детей правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; закрепить знания правильного поведения при пожаре; прививать навыки осторожного обращения с огнем. Знакомство с основными причинами возникновения пожара; знакомство с первичными средствами пожаротушения. | демонстрационный материал | 05.04 | |
| 28 | Правила пожарной безопасности. | | | 12.04 | |
| 29 | Беседа: «Природная стихия – огонь». | | | 19.04 | |
| 30 | «Если кто-то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?» | Обучать детей правилам безопасности в ситуации, когда они остаются дома одни. Сформировать представление о том, почему нельзя открывать дверь посторонним. | демонстрационный материал | 26.04 | |
| Тема 5. Правила поведения в природе - 4ч. | | | | | |
| 31-32 | Беседа: «Правила поведения на прогулке». | Воспитывать культуру поведения на участке; формировать умения правильно себя вести на улице; формировать представления о границах своего участка. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 03.05 10.05 | |
| 32 | Правила безопасного поведения на водоеме весной. | Систематизация знаний о правилах поведения вблизи водоёмов ранней весной. Закреплять представления об изменениях в природе, происходящие ранней весной. | демонстрационный материал презентация мультфильм | 10.05 | |
| 33 | Правила безопасного поведения в дни летних каникул. Составление памятки учащимся. | Обобщить знания учащихся по правилам поведения на летних каникулах. Убедить детей в необходимости ведения здорового образа жизни. Расширить знания детей о правилах безопасности | демонстрационный материал презентация мультфильм | 17.05 24.05 | |

Критерии оценивания


Система оценки планируемых результатов

Оценка качества усвоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР программы по предмету «Здоровей-ка» осуществляется на основе анализа результатов учебных умений учащихся по баллам. Результаты анализа: 0 баллов — не проявляет данное умение; 1 балл — демонстрирует умение с помощью педагога; 2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений; 3 балла — демонстрирует умение самостоятельно. Данные заносятся в Таблицу.

Лист корректировки рабочей программы

| № п/п | Ф.И. Учащегося | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту | Баллы | % усвоения |
|-------|-------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|-------|------------|
| 1 | Билалова Айгуль | | | | | | | |
| 2 | Каюмова Диана | | | | | | | |
| 3 | Назиуллина Полина | | | | | | | |
| 4 | Феоктистов Артём | | | | | | | |
| 5 | Сахаватова Гузель | | | | | | | |

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 16.11.2023 10:03

| Лист согласования | | | Тип согласования: последовательное | |
|-------------------|----------------|-------------------|---|-----------|
| N° | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Мартынова Л.Р. | |  Подписано 16.11.2023 - 10:03 | - |