

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

Утверждено  
протоколом педагогического совета  
№\_\_\_\_ от «\_\_» 20\_\_\_ г.  
Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_» 20\_\_\_ г.  
Директор школы-интернат  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Здоровячок»**

для учащихся 2 общеобразовательного класса  
Составитель: Шарипзянова Рамзия Рафиловна,  
воспитатель высшей квалификационной категории

Согласовано:

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск, 2022-2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273 ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014 г. № 1598;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г;
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии. Постановление Правительства РФ, 10.03.2000г. , № 212; 23.12.2002г., № 919;
- Образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» по ФГОС НОО для ОВЗ;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Федерального закона от 29.12.2013 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности письмом Минобрнауки от 18.08. 2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Адаптированной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»(6,2);
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната.
- Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа направлена на развитие познавательных способностей и общеучебных умений и навыков у учащихся начальной школы.

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 «Здоровячок» 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. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

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).

Рабочая программа «Здоровячок» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 35 часов.

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

**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 учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить корректиды в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- учащийся научится:
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья, подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятиях 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
- беседы
- тесты и анкетирование
- круглые столы
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»
- Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
- решение ситуационных задач
- театрализованные представления, кукольный театр
- участие в городских конкурсах

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Календарно – тематическое планирование**  
**2 класс – 35 часов**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Тема 1. Как сохранить здоровье – 11 ч.</b>					
1	Беседа: «Что такое здоровый образ жизни».	1	Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.	02.09	
2	Беседа: «Как устроен человек?».	1	Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания.	09.09	
3	«Что и как мы едим?» Составление плаката.	1	Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.	16.09	
4	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Знакомство учащихся с видами инфекционных заболеваний и способами профилактики.	23.09	
5	Соревнование «В здоровом теле – здоровый дух».	1	Дать понятие здорового человека; понять воздействие различных факторов на здоровье человека; показать зависимость физического здоровья от духовного.	30.09	
6	Копилка витаминов.	1	Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.	07.10	
7	Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья».	1	Сформировать у обучающихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки.	14.10	
8	Интерактивная игра: «Режим дня школьника».	1	Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;	21.10	

9	Полезные свойства комнатных растений.	1	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.	28.10	
10	Профилактика кариеса.	1	Выяснить, почему и как нужно ухаживать за зубами.	11.11	
11	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	Дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела, расширить представления детей об основных функциях ног, развивать двигательные навыки, учить детей заботится о своих ногах	18.11	

### Тема 2. Секреты здоровья – 9 ч.

1(12)	Настроение в школе и дома.	1	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)	25.11	
2(13)	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Расширение представлений подростков о значении эмоций в жизни. Осознание способов проявления эмоций; развитие навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.	02.12	
3(14)	Учимся правильно дышать.	1	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.	09.12	
4(15)	Сон – лучшее лекарство.	1	Познакомить детей с гигиеной сна, расширить кругозор и словарный запас.	16.12	
5(16)	Гигиена тела и души.	1	Формировать верные представления о гигиене тела человека.	23.12	
6(17)	Детская косметика.	1	Познакомить учащихся с историей косметики.	13.01	

7(18)	Сам себе доктор.	1	Учить оказывать первую медицинскую помощь; ознакомить с аптечкой первой медицинской помощи; учить различать травмы по степени сложности; развивать память; воспитывать дисциплинированность, желание быть здоровыми.	20.01	
8(19)	Азбука питания.	1	Пропаганда здорового образа жизни. Воспитывать стремление питаться рационально, умение выбирать продукты не только по вкусовым качествам, но наличием в них основных питательных веществ.	27.01	
9(20)	Вредные привычки.	1	Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью. Определить, как привычки влияют на человека.	03.02	

### **Тема 3. Оказание первой помощи - 5 ч.**

1(21)	Уход за больными, как победить простуду.	1	Научить детей сохранять и укреплять своё здоровье, применяя в повседневной жизни получаемые знания и умении, дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания.	10.02	
2(22)	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	Познакомить учащихся с различными видами травматизма и мерами их предупреждения.	17.02	
3(23)	Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе.	1	Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при переломах костей, вывихах суставов, растижении связок.	24.02	
4(24)	Практика – ориентированная беседа: «Первая помощь при укусе насекомых».	1	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.	03.03	
5(25)	Ядовитые грибы и растения.	1	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.	10.03	

**Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности - 5 ч.**

1(26)	«Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки.	1	Познакомить с правилами общения по телефону, с формулами речевого этикета, используемыми в данной ситуации и учить соблюдать их.	17.03	
2(27)	Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки.	1	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.	24.03	
3(28)	Правила пожарной безопасности.	1		07.04	
4(29)	Беседа: «Природная стихия – огонь».	1		14.04	
5(30)	«Если кто- то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?»	1	Обучать детей правилам безопасности в ситуации, когда они остаются дома одни. Сформировать представление о том, почему нельзя открывать дверь посторонним.	21.04	

**Тема 5. Правила поведения в природе - 5ч.**

1(31)	Беседа: «Правила поведения на прогулке».	1	Воспитывать культуру поведения на участке; формировать умения правильно себя вести на улице; формировать представления о границах своего участка.	28.04	
2(32)	Правила безопасного поведения на водоёме весной.	1	Систематизация знаний о правилах поведения вблизи водоёмов ранней весной. Закреплять представления об изменениях в природе, происходящие ранней весной.	05.05	
3(33)	Правила поведения в лесу.	1	Беседа. Дать детям представление о лесе, где все растения и животные занимают определённую экологическую нишу и находятся в тесных взаимосвязях (исчезновение какого-либо звена ведёт к гибели других звеньев).	12.05	
4(34) 5(35)	Правила безопасного поведения в дни летних каникул. Составление памятки учащимся.	2	Обобщить знания учащихся по правилам поведения на летних каникулах. Убедить детей в необходимости ведения здорового образа жизни. Расширить знания детей о правилах безопасности.	19.05 26.05	

**Тестовый материал 2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»**

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

**Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)**

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

### **Список литературы:**

- 1..Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов. М: Владос 2002
2. Гришков В.И. Детские подвижные игры.
3. Григорьев Д. В., П. В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М «Просвещение» 2010
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако 2004
5. Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Владос 2003
7. Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Вако 2008
8. Петлякова Э. Н. Уроки здоровья в начальной школе: стандарты второго поколения». Ростов н\Д: Феникс, 2011
9. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Владос 2003