

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат №1»

Рассмотрено
30.08.2023 г.
на педагогическом
совете № 1

Согласовано
заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе



Т.В. Королёва

Утверждаю
директор



Т.Г. Матвеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по
спортивно – оздоровительному направлению
«Азбука здоровья»
1 класс
2023-2024 учебный год.

Разработчик:
учитель
Е.Ф. Кремлёва

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена для обучающихся 1 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая учебная программа разработана на основании АООП КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 1» на 2023-2024 учебный год и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Азбука здоровья" адресована обучающимся 1 класса с умственной отсталостью. (Вариант 1).

Нормативно-правовую базу разработки программы внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2016);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 1»;
- Учебный план КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 1» на 2023-2024 уч. год;
- Годовой календарный учебный план – график КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №1» на 2023-2024 учебный год.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от его образа жизни, который он ведет.

Наметившая во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно – оздоровительных технологий, начиная с младшего школьного возраста, так как именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей,

определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребенка сохранять свое здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному существованию с самим собой и миром.

Актуальность программы «Азбука здоровья» обусловлена приоритетным направлением политики в области образования на сохранение здоровья школьников, особенно с интеллектуальными нарушениями. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации.

Важно, чтобы обучающиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Ведь обучение здоровому образу жизни так значимо для детей младшего школьного возраста и ещё большее значение оно приобретает для детей с умственной отсталостью в силу их психофизических особенностей и определённых проблем в развитии. Особенно это касается детей, которые попадают в детские дома, школы – интернаты, вследствие аморального поведения своих родителей. Главными пороками 21 века становится накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки.

Возрастная группа обучающихся

Программа предназначена: для обучающихся 1 классов в возрасте от 7 до 9 лет;

Объем часов, отпущенных на занятия

Программа для учащихся 1–х классов рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

Продолжительность одного занятия

Продолжительность одного занятия для обучающихся 1-х классов составляет 35 минут.

Цели и задачи реализации программы.

Цель: Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- 1.Формирование навыков здорового образа жизни и поддержания положительных межличностных отношений.
- 2.Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
- 3.Развитие у детей мотивации к здоровому образу жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья.
- 4.Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний;
- 5.Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно- гигиенических умений и навыков.
- 6.Развитие физической активности, мелкой и общей моторики обучающихся через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.
- 7.Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности должна быть основана на ряде **принципов**:

- *принцип* природосообразности, который предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя;
- *принцип* возрастосообразности – на каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его дальнейшее личностное развитие;
- *принцип* культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность учащихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями тех или иных национальных культур;

- *принцип* коллективности, трактовка которого применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими;
- *принцип* диалогичности, который предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляется в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием, которого является обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта;
- принцип патриотической направленности, предусматривающий обеспечение субъективной значимости для учащихся идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой;
- *принцип* проектности, предполагающий последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» подростка на самостоятельное проектное действие, развертывание в логике: замысел – реализация – рефлексия.

Виды внеурочной деятельности и формы организации работы.

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Досугово - развлекательная деятельность
- Исследовательская деятельность.

Формы и методы работы:

- тематические занятия;
- беседы;
- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов, презентаций.

Программный материал содержит следующие виды игр: подвижные, сенсорные, предметные игры, сюжетно-ролевые.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Ростки здоровья».

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание

необходимости ее охраны;

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках, стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;
- об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- -развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постоянным.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

Познавательные:

- Обучающийся научится:
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во час	Дата	Виды деятельности обучающихся
1	Я – ученик. Поведение в школе.	1		Рассматривание картинок. Дид. игра «Хорошо – плохо» Ответы на вопросы.
2	Поведение в школе.	1		Ответы на вопросы, тренировочные упражнения.
3	Я пришёл из школы.	1		Составление предложений с опорой на картинки.
4	Настроение в школе.	1		Работа с набором «Эмоции», Рассматривание картинок, называние эмоции, Составление предложения, повторение за учителем.
5	Я пришёл из школы. Настроение после школы.	1		
6	Дружи с водой.	1		Игры с водой.
7	Советы доктора Воды	1		Игры с водой, просмотр видеосюжета, составление предложений по картинкам.
8	Друзья Вода и Мыло.	1		Беседа о пользе воды и мыла. Практические упражнения по мытью рук.
9	Забота об органах чувств.	1		Называть и показывать на себе и на кукле органы чувств.
10	Глаза – главные помощники.	1		Беседа с учителем, практические упражнения.
11	Чтобы уши слышали.	1		Беседа с учителем, практические упражнения
12	Зачем человеку кожа.	1		Рассматривание картинок, ответы на вопросы.
13	Надёжная защита организма.	1		Рассматривание картинок, ответы на вопросы.
14	Если кожа повреждена.	1		Беседа с учителем, практические упражнения
15	Уход за зубами.	1		Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Дид. игра «Что полезно для зубов?»
16	Почему болят зубы.	1		
17	Чтобы зубы были здоровыми.	1		
18	Как сохранить улыбку красивой.	1		

19	Уход за руками и ногами.	1		Практические упражнения по уходу за руками и ногами. Самомассаж с разучиванием стихотворений.
20	«Рабочие инструменты» человека.	1		
21	Как следует питаться.	1		Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Вредные и полезные продукты» Игра «Съедобное – несъедобное» Составление меню на день.
22	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
23	Здоровая пища для всей семьи.	1		
24	Как сделать сон полезным.	1		Составить правила здорового сна. Беседа по картинкам.
25	Сен – лучшее лекарство.	1		
26	Вредные привычки.	1		Называние вредных привычек. Дид. игра «Вредные привычки»
27	Скелет – наша опора. Мышцы, кости и суставы.	1		Рассматривание иллюстраций, макета скелета человека Беседа, обсуждение
28	Осанка – стройная спина.	1		Составление правил для стройной спины.
29	Как закаляться.	1		Повторяют за учителем, составляют предложения.
30	Если хочешь быть здоров.	1		Составляют предложения по картинкам. Дид. игра «Вредно – полезно»
31	Как правильно вести себя на воде.	1		Повторяют правила за учителем, составляют предложения.
32	Народные подвижные игры.	1		Повторяют правила игры. Разучивают и играют вместе с учителем.
33	Доктора природы.	1		Игра «Природный доктор»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой, определённой в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
2. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
3. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок;
4. Компьютер;
5. Аудиозаписи;
6. Видеофильмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. Слайды (диапозитивы), соответствующие тематике, данной в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
8. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
9. Наборы ролевых игр, игрушек и конструкторов по темам;
10. Ученические столы 1 местные с комплектом стульев;
11. Стол учительский;
12. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.;
13. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала;
14. Настольные развивающие игры, литературное лото, викторины.