

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»
2 класс
2023-2024 учебный год.

Разработчик:
учитель
А.П. Токтаева

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2016);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Постановлением 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»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 1»;
- Учебным планом КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №1» на 2023-2024 уч. год;
- Годовым календарным учебным планом – графиком КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №1» на 2023-2024 уч. год;

Актуальность 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.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Особенности физического и психического развития обучающихся, психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

В программе «Азбука здоровья» спортивно-оздоровительного направления систематизировано первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширены рамки учебных предметов «Окружающий природный мир», «Физическая культура», «Человек» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Описание места курса внеурочной деятельности

В соответствии с учебным планом КГБОУ «Барнаульской общеобразовательной школы-интернат № 1» на 2023-2024 уч. г. на изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отведено: 2 класс- 33 ч. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием 1 раз в неделю.

Рабочая программа разработана для детей 2 классов в возрасте 8-9 лет с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью). Продолжительность одного занятия 40 минут во 2 классе.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована учебная программа

Возрастной период 8-9 лет определяется как младший школьный возраст. Т.В. Костяк считает, что в это время происходит формирование костной, мышечной, центральной и вегетативной нервной системы, и новое функционирование внутренних органов. Рассматривая данный возраст социальной точки зрения, ребенок взаимодействует со взрослыми людьми, как людьми, которые вовлечены в общественно необходимую, обязательную и общественно полезную деятельность. При этом происходит смена прежних способов действия памяти, внимания и воображения, проявления нормы и патологии которых сказываются и на всем поведении ребенка, отставании или опережении в развитии.

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.

Принципы реализации программы

В программе используются **педагогические принципы**, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

-Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в воспитательной работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных..

-Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

-Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

- Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества учителя и ребенка.

- Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.

- Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

-Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- Принцип активности – предполагает в учащихся, воспитанников такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.

- Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Формы и методы работы

- Беседы, интерактивные игры, конкурсы рисунков о ЗОЖ, спорте, акции по ЗОЖ.
- Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера
- Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.
- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- наблюдения, прогулки – экскурсии
- упражнения – тренинг
- проигрывание ситуаций
- рассматривание художественных картин, фотографий
- изобразительная и творческая деятельность
- рассказы и беседы
- моделирование различных ситуаций;
- сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные игры;
- игры-забавы;
- пальчиковая, зрительная и дыхательная гимнастика;
- физкультминутки.
- прогулки с включением подвижных игр;
- уроки здоровья;
- чтение художественной литературы
- интегрированные занятия
- викторины

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся по данному направлению:

- Опрос
- Наблюдение
- Тестирование
- Анкетирование учащихся и родителей (законных представителей)

Виды деятельности обучающихся:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Работа с научно-популярной литературой;

- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Написание рефератов и докладов.
- Выполнение заданий
- Систематизация учебного материала.
- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Просмотр учебных фильмов.
- Объяснение наблюдаемых явлений.
- Анализ проблемных ситуаций
- Решение экспериментальных задач.
- Работа с раздаточным материалом.

Планируемые результаты освоения учащимися внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

- **воспитательных результатов** — приобретений знаний о здоровом образе жизни обучающийся получит вследствие участия в той или иной деятельности, (например, приобретение знаний о себе и окружающих, опыта самостоятельного действия);
- **эффекта последствия результата**, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности);

Воспитательные результаты программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обучающихся с умственной отсталостью распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний о здоровом образе жизни, факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний; о пользе физических упражнений и закаливания; Для достижения данного уровня результатов необходимо:

- Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
- Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям физической культурой, правильное отношение к своему здоровью.

Второй уровень результатов - получение обучающимися опыта правильного ухода за собой, соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Для достижения данного уровня результатов необходимо:

- Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.

Третий уровень результатов - получение обучающимися опыта самостоятельного выполнения правил безопасного поведения на воде; умения формировать своё здоровье, закаливать свой организм;

Для его достижения необходимо:

- Развитие и поддержания у детей мотивации к здоровому образу жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают воспитательные эффекты:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

В результате реализации настоящей программы могут быть достигнуты следующие **воспитательные результаты**:

-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. Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Обучение здоровому образу жизни, беседы, интерактивные игры, конкурсы рисунков о ЗОЖ, спорте, акции по ЗОЖ, подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера, участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья, организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний, наблюдения, прогулки – экскурсии, тренинги.

2 класс ПДД				
1	Мы пассажиры			Беседа, анализ ситуаций, работа в группах. Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игры «Выбери правильный ответ», «Это я, это я, это все мои друзья».
2	Где можно играть?			Стихи Г. Титова «Глупый утёнок играет в футбол», беседа. Мультфильм «Уроки тётушки Совы». Загадки по ПДД
3	Сигналы светофора и подаваемые водителями транспортных средств			Беседа. Стихотворение Г. Титова «Я над шумным перекрёстком», Я. Пишумова « На посту стоят два брата...». Физкультурная минутка «Красный, жёлтый, зелёный». Игра «Это я...»
4	Дорожные знаки			Беседа, презентация, самостоятельная работа (рисование знака «Осторожно дети»). Стихи В. Головки «Дорожные знаки». Настольная игра.
Основы ЗОЖ				
5	Почему я заболел?			Стихотворение С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
6	Отравление лекарствами			Беседа. Игра «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. «Сказка про лекарственные растения».
7	Пищевые отравления			Беседа. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
8	Учись говорить «нет» вредным привычкам.			Инсценировка ситуаций. Мультфильм. Тест «Полезные и вредные привычки».
9	Вредная пища			Игра «Мы идём в магазин». Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?», «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. Игра «Вредное – полезное»
10	Полезная пища			Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи

				выросли в огороде?» Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Игра «Вредное – полезное»
11	Инфекционные болезни			Беседа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»
12	Когда и как вызывать скорую помощь			Беседа. Игра «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Проигрывание ситуации.
13	Как живёт наш организм			Беседа. Работа по таблице. Физкультурная минутка. Игра «Полезно – вредно». Игра «Что чем делаем».
14	Значение зарядки			Польза зарядки. Разучивание комплекса утренней зарядки.
15	Профилактика плоскостопия			Беседа. Определение наличия плоскостопия. Комплекс упражнений профилактики плоскостопия.
16	Подвижные игры в зале			Разучивание новых подвижных игр.
Взаимоотношения людей				
17	Как научиться вежливости?			Беседа. Игра «Комплимент». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. Правила вежливости. Инсценировка.
18	Разговор по телефону			Беседа. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент». Разыгрывание ситуаций.
19	Что такое дружба?			Беседа. Пословицы. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Стихотворение П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья», И. Токмакова «Скоро в школу». С. Маршак «Кот и лодыри». Г. Остер «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».
20	С кем я хочу дружить			Беседа. В. Осеев «Долг». Игра «Продолжи предложение». А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Как выбирают друзей. Правила для друзей.
Основы ЗОЖ				
21	Гимнастика для глаз			Разучивание упражнений гимнастики для глаз.
22	Зимние забавы детей: катание с горки			Катание с горки.

23	Зимние забавы детей: снежная крепость			Снежная крепость.
24	Зимние забавы детей: самый меткий стрелок			Соревнования «Меткий стрелок».
25	Час загадок о здоровье и спорте			Отгадывание загадок о здоровье и спорте. Знакомство с пословицами и поговорками о спорте и здоровье.
Безопасность дома				
26	Правила обеспечения сохранности личных вещей			Беседа. Формулировка правил. Презентация «Правила безопасности личных вещей»
27	Правила безопасного обращения с газом			Чем опасен газ? Правила безопасного обращения с газом.
28	Службы экстренной помощи			Проблемная ситуация. Номера телефонов и вызов экстренных служб.
Поведение в природе				
29	Кто загрязняет природу			Беседа. Игра «Вредно – полезно». Игра «Убери лишний предмет»
30	Если на улице гроза, метель, ураган, половодье			Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.
31	Правила безопасности на водоёме летом			Знакомство с правилами поведения на воде. Игра «Закончи предложение». Упражнения «Найди ошибку» «Предметы помощники»
32	Коллаж «Соблюдайте правила дорожного движения!»			Создание коллажа. Физкультурная минутка.
33	Подвижные игры на свежем воздухе			Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой, определённой в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по программе обучения;
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.