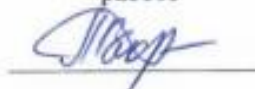


Министерство образования и науки Алтайского края
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 1»

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
«Ростки здоровья»
5 класс
2023-2024 учебный год.

Разработчик:
учитель
Т.И. Тарсукова

г. Барнаул, 2023

Внеурочная деятельность «Ростки здоровья»

Программа курса внеурочной деятельности «Ростки здоровья» разработана на основе требований к личностным результатам освоения АООП, с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа реализует **спортивно-оздоровительное** направление во внеурочной деятельности для обучающихся 5 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Ростки здоровья" адресована обучающимся 5 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»;
- 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 учебный год.

Актуальность. Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ростки здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности «Ростки здоровья» направлена на формирование личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий. Данная программа способствует формированию навыков взаимодействия человека с природой.

Человек – живое существо. Потребности человека. Формированию негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Занятия носят коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой программы. Принцип коррекционной направленности является ведущим. Поэтому особое внимание уделяется коррекции специфических нарушений, имеющих у обучающихся. Основными источниками содержания выступают сведения из практической деятельности людей, а также элементы научных знаний.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Учебный курс внеурочно деятельности предназначен для обучающихся 5 классах (11-12 лет). – 33 часа в год. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована рабочая программа.

Программа рассчитана на среднюю и старшую возрастные группы, обучающихся 5 классов, обучающихся 11-12 лет. Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которое во многом определяют всю последующую жизнь. Говоря о подростковом возрасте, можно сказать, что это время, когда юное существо набирает силы для взрослой жизни. Подростковый возраст очень важен, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение – умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность.

Для достижения большего педагогического эффекта, для поддержания интереса к курсу среди подростков, для обеспечения должной наглядности предполагается широкое использование на занятиях технических средств обучения: аудио и видеозаписей, слайдов, использование музыки в качестве фона, использования компьютерной техники и средств сети интернет.

Цель и задачи реализации программы

Цель:

Социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически обоснованного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающих мероприятий учебной деятельности и общения;
- формирование представлений об оптимальной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе

использования навыков личной гигиены;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях

Ценностные ориентиры содержания программы внеурочной деятельности «Ростки здоровья».

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

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 так же 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 учащихся 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:

- игровые тренинги;

- 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, здорового-сберегающего, безопасного поведения (в отношении природы и людей);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др.);
- 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.)

Содержание курса внеурочной деятельности «Ростки здоровья»

5 класс. Раздел I. Об экологии. Что такое экология. Живое и неживое. Растения моего города. Воздух и здоровье человека. Что такое климат? Загрязнение воздуха. Вода в моём доме и в природе. Красная Книга. Изготовление экологической памятки. Итоговое занятие.

Раздел II. О здоровье. Первая доврачебная помощь Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок. Кровотечения, техника наложения жгута Отравления: алкоголем, лекарствами, пищей и другие. Виды повязок на рану. Первая помощь при поражении электрическим током. Проявления аллергии. Первая помощь. Вызов МЧС. В каких случаях? Инфекционные заболевания. Как уберечься от коронавируса. Итоговое занятие.

Раздел III. О безопасности. Город, как среда обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище, в т.ч. пожар. Организация оповещения населения о ЧС. Чрезвычайные ситуации природного происхождения: ураган, наводнение и их последствия. Мероприятия по защите от чрезвычайных происшествий природного характера: урагана, наводнения. Защита квартиры (дома) от воров и грабителей. Отравления при использовании предметов бытовой химии. Первая помощь. Железнодорожный транспорт. Переезды. Опасность на дороге. Итоговое занятие.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Вид деятельности обучающихся
	Об экологии.		
1.	Вводная беседа. Об экологии.	1	Презентация, выполнение практических заданий.
2.	Что такое экология.	1	Презентация, задания, разыгрывание ситуаций.
3.	Живой и неживой мир.	1	Беседа - диалог, работа с раздаточным материалом, коррекционная игра.
4.	Растения моего города.	1	Презентация, выполнение практических заданий
5.	Воздух и здоровье человека.	1	Беседа - диалог, работа с раздаточным материалом, коррекционная игра
6.	Что такое климат?	1	Презентация, беседа - диалог, работа с раздаточным материалом, коррекционная игра
7.	Загрязнение воздуха.	1	Презентация, работа в парах, презентация.
8.	Вода в моём доме и в природе.	1	Интеллектуальные игры, беседа – диалог.
9.	Красная Книга Алтайского края.	1	Презентация, выполнение практических заданий
10.	Изготовление экологической памятки.	1	Выполнение практических заданий
	О здоровье.		
11.	Клуб интересных встреч. «Быть здоровым- это круто».	1	Презентация, игровые тесты, задания, разыгрывание ситуаций.
12.	Что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Тесты, задания, беседа – диалог, разыгрывание ситуаций.
13.	Помоги себе сам. Первая доврачебная помощь	1	Презентация, выполнение практических заданий
14.	Помоги себе сам. Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок	1	Презентация, тесты, задания, беседа - диалог .
15.	Помоги себе сам. Кровотечения, техника наложения жгута .	1	выполнение практических заданий
16.	Помоги себе сам. Отравления: лекарствами, пищей и другие.	1	Презентация, слушание учителя, просмотр учебного фильма, наблюдение,тренинги
17.	Виды повязок на рану.	1	Презентация, выполнение практических заданий
18.	Первая помощь при поражении электрическим током	1	Ролевые игры, просмотр презентации.

19.	Проявления аллергии. Первая помощь.	1	Презентация, наблюдение, игровые тренинги
20.	Инфекционные заболевания.	1	слушание учителя, работа с раздаточным материалом
21.	Как уберечься от коронавируса.	1	Презентация, слушание учителя, ответы на вопросы.
22.	Итоговое занятие: «Здоровый образ жизни – твоя главная победа».	1	игры, выполнение практических заданий
	О безопасности.		
23.	Ты должен это знать: о безопасности.	1	Презентация, слушание учителя, беседа.
24.	Город, как среда обитания человека.	1	Презентация, наблюдение, игровые тренинги
25.	Характеристика городского и сельского жилища	1	Презентация, наблюдение, игровые тренинги
26.	Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище.	1	Разыгрывание ситуаций, конкурс
27.	Отравления при пользовании предметами бытовой химии. Первая помощь.	1	Презентация, слушание учителя, наблюдение, тренинги
28.	Защита квартиры (дома) от воров и грабителей.	1	Выполнение практических заданий, тестирование.
29.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения: ураган, наводнение и их последствия.	1	Ролевые игры, выполнение практических заданий
30.	Мероприятия по защите от чрезвычайных происшествий природного характера: урагана, наводнения.	1	Презентация, слушание учителя, работа с раздаточным материалом, составление памятки
31.	Железнодорожный транспорт.	1	Презентация, слушание учителя, работа с раздаточным материалом.
32.	Переезды. Опасность на дороге.	1	Презентация, ответы на вопросы, выполнение практических заданий.
33.	Итоговое занятие: «Конструктор здорового образа жизни».	1	Соревнования, игры, просмотр презентации.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература.

1. Баряева Л.Б., Зарин А. Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2001. (Серия «Коррекционная педагогика»).
- Александров О.А. Комплексная программа здоровья. М-2005г.
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка (Текст): экспресс - контроль в школе и дома/ В.Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005.-176с.
3. Баряева Л.Б., Зарин А.П. Опыт организации коррекционной помощи детям с интеллектуальным недоразвитием /Инновации в Российском образовании: Дошкольное образование. - М.: Изд. МГУП, 1999.
4. Вопросы воспитания и обучения аномальных детей дошкольного возраста. /Отв. Ред.Л.П. Носкова.-М., 1980
5. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка// Вопросы психологии. – 1966. -№ 6
6. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Педагогика, 1978.
7. Козлов В.И. Береги здоровье смолоду. М.: Мысль-2005г.
8. Зарин А. Комплексное психолого-педагогическое обследование ребенка с проблемами в развитии: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.
9. Программа для системы дополнительного образования детей “Безопасность дорожного движения”, под редакцией П. В. Ижевского, авторы: В. А. Лобашкина, Д.Е. Яковлев, Б.О. Хренников, М.В. Маслов. Москва. “Просвещение”, 2009 г.
10. Я познаю мир: Дет. энцикл.: Тайны природы/сост. Ал. А. Леонович. М., 2000.

Технические средства обучения

Слайды соответствующего содержания.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

Музыкальная фонотека.

Стол учительский

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.

Учебно-практическое оборудование

- * раздаточный дидактический материал (муляжи предметов, игрушки, природный материал, геометрические фигуры и тела);
- * наборы предметных и сюжетных картинок;
- * дидактические игры;
- * мозаика, шаблоны, трафареты, конструктор;
- * наборы ролевых игр, игрушек по отдельным темам; настольные игры.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>