

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»
6 класс вариант 1
2023-2024 учебный год.

Разработчик:
учитель
С.В. Козлова

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Ростки здоровья» составлена для обучающихся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №1» на 2023-2024 учебный год 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 федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа реализует **спортивно-оздоровительное** направление во внеурочной деятельности для обучающихся 6 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.

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,

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.

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 сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды, познавательного интереса и бережного отношения к природе, 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 здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения; формирование представлений о рациональной 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, 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, умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных(чрезвычайных)ситуациях

Особенности возрастной группы детей, которым адресована рабочая программа.

Программа рассчитана на среднюю и старшую возрастные группы обучающихся 6 классов, обучающихся 12-13 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.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Учебный курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 6 классах – 33 часа в год. Данная программа рассчитана на обучающихся 6 класса. Продолжительность одного занятия 40 минут 1 час в неделю

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 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 сообществах, 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 здоровье-сберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильно действующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыка 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»

6класс.

Раздел I. О здоровье. Наш организм. Беседа о здоровом образе жизни.

Твоя нервная система. Как мы слышим, видим, чувствуем. Что мы едим каждый день? Пищевые добавки. Сбалансированное питание. Если хочешь быть здоров - постарайся. Болезни. Почему они бывают? Первая доврачебная помощь. Вызов МЧС. Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок. Кровотечения остановка кровотечения. Виды повязок на рану. Мои глаза и мир вокруг нас. Отравления: алкоголем, лекарствами, пищей и другие. Травмы головы, профилактика и первая помощь. Проявления аллергии. Отек Квинке, причины, первая помощь

Первая помощь при поражении электрическим током. Транспортировка пострадавших. Как уберечься от инфекции? Профилактика гриппа и ОРВИ. Лекарственные вещества и их применение. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Утомление и переутомление. Учимся отдыхать.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Итоговое занятие

Раздел II. Экологически безопасный образ жизни.

Как вести себя в природе. Охрана чистоты воздуха. Водоемы нашего края. Охрана водоемов. Экономное расходование питьевой воды. Безопасность в экстремальных ситуациях. Кто с огнем неосторожен, у того пожар возможен!

В гостях у зелёной аптеки. Лекарственные растения нашего края. Безопасность при обращении с животными. Итоговое занятие.

Раздел III. О спорте.

О, спорт – ты жизнь! Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой. Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний. Олимпийские, параолимпийские игры и движение ГТО. Диагностика усвоения программного материала.

Календарно – тематическое планирование

6 класс

	Тема	К-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся
1	Наш организм	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр ролика по теме урока. Участие в беседе о чертах характера, которые присущи людям с активной жизненной позицией, о мечтах и о том, как можно их достигнуть.
2	Беседа о здоровом образе жизни	1		Участие во вступительной беседе о ЗОЖ. Просмотр ролика. Интерактивная викторина.
3	Твоя нервная система.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Объединение в группы для выполнения упражнений.
4	Как мы слышим, видим, чувствуем.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Обсуждение ситуаций, возникающих в жизни каждого человека. Выполнение заданий учителя.
5	Что мы едим каждый день?	1		Просмотр видеоролика. Участие в командной работе. Участие в дискуссии по темам сопутствующим теме урока.
6	Пищевые добавки. Сбалансированное питание.	1		Просмотр и обсуждение отрывка из мультфильма «Три толстяка». Мотивационная беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья.
7	Если хочешь быть здоров - постарайся. Болезни. Почему они бывают?	1		Просмотр и обсуждение видеоролика. Мотивационная беседа по теме урока. Интерактивная игра, в ходе которой школьники называют мультфильм или фильм по его отрывку. Итоговая беседа, формулировка выводов.
8	Первая доврачебная помощь. Вызов МЧС.	1		Участие во вступительной беседе, просмотр

				видеоролика. Освоение приемов первой доврачебной помощи. Обыгрывание жизненных ситуаций: Вызов МЧС
9	Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок.	1		Участие во вступительной беседе, просмотр видеоролика. Изучение понятий: «перелом», «вывих», «ушиб», «растяжение связок». Отработка навыков «наложения шины» на перелом или вывих
10	Кровотечения, остановка кровотечения. Виды повязок на рану.	1		Участие во вступительной беседе, просмотр видеоролика. Беседа и ответ на вопросы учителя по содержанию ролика. Изучение различных видов повязок, отработка навыков наложения повязок на различные части тела человека
11	Мои глаза и мир вокруг нас.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Обсуждение значения зрения и здоровья глаз в жизни человека. Выполнение заданий учителя.
12	Отравления: алкоголем, лекарствами, пищей и другие.	1		Просмотр презентации. Участие в беседе. Обсуждение мнений школьников. Выполнение заданий учителя
13	Травмы головы, профилактика и первая помощь.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр презентации. Слушание учителя. Выполнение заданий (в группах)
14	Проявления аллергии. Отек Квинке, причины, первая помощь	1		Участие во вступительной беседе, просмотр видеоролика. Освоение приемов первой доврачебной помощи при признаках аллергической реакции. Обыгрывание жизненных ситуаций: Вызов скорой помощи
15	Первая помощь при поражении электрическим током.	1		Участие во вступительной беседе, просмотр социального мультфильма по теме урока. Изучение правил безопасности при оказании первой помощи пострадавшему от удара поражения

				<p>электричеством.</p> <p>Освоение приемов первой доврачебной помощи при поражении электрическим током.</p>
16	Транспортировка пострадавших.	1		<p>Участие во вступительной беседе, Повторение материала о первой доврачебной помощи.</p> <p>Обыгрывание жизненных ситуаций:</p> <p>Транспортировка пострадавшего</p>
17	Как уберечься от инфекции? Профилактика гриппа и ОРВИ.	1		<p>Участие во вступительной беседе. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов о мерах профилактики гриппа и ОРВИ</p>
18	Лекарственные вещества и их применение	1		<p>Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Выполнение заданий</p>
19	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		<p>Участие во вступительной беседе. Просмотр мультфильма. Участие в обсуждении. Выполнение заданий учителя.</p>
20	Утомление и переутомление. Учимся отдыхать.	1		<p>Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Участие в обсуждении. Выполнение заданий учителя.</p>
21	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1		<p>Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Участие в обсуждении. Выполнение заданий учителя.</p>
22	Итоговое занятие раздела «О здоровье»	1		<p>Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме раздела. Выполнение заданий интерактивной викторины.</p>
23	Как вести себя в природе. Охрана чистоты воздуха.	1		<p>Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.</p>
24	Водоемы нашего края. Охрана водоемов. Экономное расходование питьевой воды.	1		<p>Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.</p>
25	Безопасность в экстремальных ситуациях.	1		<p>Участие во вступительной беседе. Слушание</p>

				учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.
26	Кто с огнем неосторожен, у того пожар возможен!	1		Участие во вступительной беседе, Обыгрывание жизненных ситуаций.
27	В гостях у зелёной аптеки. Лекарственные растения нашего края.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр мультфильма. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов .
28	Безопасность при обращении с животными.	1		Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.
29	Итоговое занятие. Раздела Экологически безопасный образ жизни.	1		Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме раздела. Выполнение игровых заданий.
30	О, спорт – ты жизнь! Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение за учителем упражнений.
31	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение за учителем упражнений.
32	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение за учителем упражнений.
33	Олимпийские, параолимпийские игры и движение ГТО. Будь готов! Диагностика усвоения программного материала.	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение комплекса оздоровительных упражнений. Работа в командах.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
2. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок;
3. Компьютер;
4. Аудиозаписи;
5. Видеофильмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
6. Слайды (диапозитивы), соответствующие тематике, данной в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
8. Наборы ролевых игр, игрушек и конструкторов по темам;
9. Стол учительский;
10. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.;
11. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала;
12. Настольные развивающие игры, литературное лото, викторины.
13. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М: Просвещение, 2012.
14. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов Лях, В. И., А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010
15. Подвижные игры. Коротков И.М. М.: Знание, 1987
16. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975