

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»
7 класс
2023-2024 учебный год.

Разработчик:
учитель
Н.В. Сезёмина

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Ростки здоровья» составлена для обучающихся 7 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 7 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.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Учебный курс внеурочно деятельности предназначен для обучающихся 7 классах – 33 часа в год. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована рабочая программа.

Программа рассчитана на среднюю возрастную группу обучающихся 7 классов, обучающихся 14-15 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 сообразного 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 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;
- 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 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 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;
- просмотр мультфильмов, презентаций.

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 исполнения 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»

7 класс.

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

Тема	К-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся
Наш организм			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.
Беседа о здоровом образе жизни	1		Участие во вступительной беседе о ЗОЖ. Просмотр ролика. Интерактивная викторина.
Твоя нервная система.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Объединение в группы для выполнения упражнений.
Как мы слышим, видим, чувствуем.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Обсуждение ситуаций, возникающих в жизни каждого человека. Выполнение заданий учителя.
Что мы едим каждый день?	1		Просмотр видеоролика. Участие в командной работе. Участие в дискуссии по темам сопутствующим теме урока.
Пищевые добавки. Сбалансированное питание.	1		Просмотр и обсуждение отрывка из мультфильма «Три толстяка». Мотивационная беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья.
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.
Первая доврачебная помощь. Вызов МЧС.	1		Участие во вступительной беседе, просмотр видеоролика. Освоение приемов первой доврачебной помощи. Обыгрывание жизненных ситуаций: Вызов МЧС
Переломы, вывихи,	1		Участие во вступительной беседе, просмотр видеоролика.

ушибы, растяжение связок.			Изучение понятий: «перелом», «вывих», «ушиб», «растяжение связок». Отработка навыков «наложения шины» на перелом или вывих
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
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.
Отравления: алкоголем, лекарствами, пищей и другие.	1		Просмотр презентации. Участие в беседе. Обсуждение мнений школьников. Выполнение заданий учителя
Травмы головы, профилактика и первая помощь.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр презентации. Слушание учителя. Выполнение заданий (в группах)
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
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 электричеством. Освоение приемов первой доврачебной помощи при поражении электрическим током.
Транспортировка	1		Участие во вступительной беседе, Повторение материала о

пострадавших.			первой доврачебной помощи. Обыгрывание жизненных ситуаций: Транспортировка пострадавшего
Как уберечься от инфекции? Профилактика гриппа и ОРВИ.	1		Участие во вступительной беседе. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов о мерах профилактики гриппа и ОРВИ
Лекарственные вещества и их применение	1		Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Выполнение заданий
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр мультфильма. Участие в обсуждении. Выполнение заданий учителя.
Утомление и переутомление. Учимся отдыхать.	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Участие в обсуждении. Выполнение заданий учителя.
Вредные привычки и их влияние на здоровье	1		Участие во вступительной беседе. Просмотр видеоролика. Участие в обсуждении. Выполнение заданий учителя.
Итоговое занятие раздела «О здоровье»	1		Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме раздела. Выполнение заданий интерактивной викторины.
Как вести себя в природе. Охрана чистоты воздуха.	1		Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.
Водоемы нашего края. Охрана водоемов. Экономное расходование питьевой воды.	1		Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.
Безопасность в экстремальных ситуациях.	1		Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.
Кто с огнем неосторожен, у того пожар возможен!	1		Участие во вступительной беседе, Обыгрывание жизненных ситуаций.

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 .
Безопасность при обращении с животными.	1		Участие во вступительной беседе. Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме урока. Формулировка выводов.
Итоговое занятие. Раздела Экологически безопасный образ жизни.	1		Слушание учителя. Ответ на вопросы учителя по теме раздела. Выполнение игровых заданий.
О, спорт – ты жизнь!	1		Просмотр презентации. Участие в беседе. Обсуждение мнений школьников. Выполнение игровых заданий.
Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение за учителем упражнений.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение за учителем упражнений.
Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1		Просмотр видеопрезентации. Участие в беседе. Повторение за учителем упражнений.
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) по речевой практике;
6. Слайды (диапозитивы), соответствующие тематике, данной в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по речевой практике;
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