Подписан: Нархова Елена Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2025.08.29 14:02:37+03'00'

Приложение к
АООП образования
обучающихся с
нарушением интеллекта,
(вариант 1)

Министерство образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Шахтинская специальная школа-интернат №16»

346504 г. Шахты
Ростовская область,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ПРЕДМЕТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

# АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

# ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

# С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

# (ВАРИАНТ 1)

**1 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 (далее АООП НИ вариант 1) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Курс внеурочной деятельности «Школа здоровья» является инвариантной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» в 1-4 классах рассчитана на: в первом классе – 33 учебные недели (33 часа в год), во 2-4 - 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

*Цели программы:*

– создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья младших школьников;

– формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практической деятельности;

– воспитание уважительного отношения к окружающей природе, истории и традициям народов нашего края, традициям своих семей, к себе и своему здоровью;

– приобщение к занятиям подвижными играми, формирование на их основе определенных видов двигательной активности.

*Задачи программы:*

– обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

– ознакомить детей с разнообразием подвижных и малоподвижных игр, старинных и современных, и возможностью использовать их для организации досуга;

– осуществлять профилактику вредных привычек;

– формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

– развивать сообразительность, инициативу, быстроту реакции, ловкость, терпение, выдержку;

– формировать навык общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективной игре;

– формировать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и игре, учитывать другое мнение;

– знать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников.

## Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Школа здоровья»

*Личностные результаты:*

- умение проявлять самостоятельность и творческую активность;
- умение выполнять задания точно, аккуратно, своевременно;
- умение соблюдать правила ТБ, личной гигиены;
- умение правильно организовать рабочее место, место проведения игр, мероприятий;
- умение сопереживать и прийти на помощь.

## Уровни достижения предметных результатов по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

*Минимальный уровень* – выпускник получит возможность научиться формировать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества, развивать ценностное отношение школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

*Достаточный уровень* – выпускник научится соблюдать правила личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, составлять и выполнять комплекс утренней гимнастики, оказывать простейшую первую доврачебную помощь при порезах, травмах, ушибах, обморожении, участвовать и организовывать детей в различные подвижные игры, знать игры разных народов нашего края, научится организовывать самостоятельный поиск информации и коллективную творческую деятельность.

*Метапредметные результаты:*

*1) Регулятивные БУД*

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2) Познавательные БУД

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение анализировать под руководством учителя проведенные мероприятия (определять их назначение, необходимость проведения, полученные навыки и результаты);умение создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры);
- умение ставить и решать задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- формирование представления о родном крае, его природе, культуре народов, проживающих в нем;
- формирование эффективных способов организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

*3) Коммуникативные БУД*

- умение слушать и понимать речь других, фиксировать ключевые слова, взаимодействовать с окружающими людьми;
- умение организовать товарищей для совместной игры, коллективного дела;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанном на знании истории и традиций различных национальностей.

*4) Предметные БУД*

- умение составить и соблюдать режим дня;
- умение проводить гимнастику для глаз;
- умение правильно чистить зубы;
- умение составить и провести комплекс заданий для утренней гимнастики;
- умение вести себя в общественном месте, общественном транспорте;
- умение вести себя на воде;
- умение соблюдать ТБ на уроке и на территории школы;
- умение правильно вести себя, когда один дома;
- умение правильно вести себя при грозе, громе, снегопаде;
- умение организовать товарищей для подвижной игры.

В результате реализации программы внеурочной деятельности учащиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны ***знать:***

- основные режимные моменты;
- правила обучающихся в школе;
- правила личной гигиены;
- как устроен человек на уровне первоначальных сведений;
- что такое полезные и вредные привычки

**уметь:**
- планировать своё время;
- поддерживать чистоту тела и иметь опрятный вид;
- выполнять гимнастические упражнения для сохранения здоровья;
- оказывать первую медицинскую помощь

***владеть:***
- основными правилами сохранения здоровья;
- навыками коммуникации;
- практическими упражнениями, помогающими заботится о своём здоровье

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Здоровьесберегающая программа «Школа здоровья» предназначена для использования классными руководителями на уроках обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, при необходимости — в столовой или в специально оборудованном учебном кабинете, или на свежем воздухе – в зависимости от тематики занятия. Программа предполагает использование следующих *форм занятий:*

- групповая работа, в парах, работа с привлечением родителей;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- практические и ролевые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»);
- коллективные творческие дела;
- экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- мини проекты;
- трудовые дела.

Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Неотъемлемой частью каждого урока являются оздоровительные минутки, которые включают «Этюды для души», комплекс кинезиологических упражнений. Данный комплекс выполняют следующие задачи:

- развитие межполушарного взаимодействия,
- развитие памяти, внимания,
- развитие речи, развитие мелкой моторики,
- профилактика соматических заболеваний.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 1–4 классов, с учетом реализации ее учителями начальных классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного часа в неделю: первый класс — 33 часа в год, 2–4 классы — 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из 5 разделов:

1. *«Мое здоровье – в моих руках»* включает темы личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, профилактика нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, закаливание, иммунитет, простые виды доврачебной помощи, лекарственные и ядовитые растения нашего края, «аптека» у дороги.

2. *«Питание и здоровье»* включает основы правильного питания, значение витаминов, необходимость употребления овощей и фруктов,
гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
3. *«Полезные и вредные привычки»:* чередование труда и отдыха, режим дня, сквернословие, алкогольная зависимость, табакокурение, умение сказать «нет».
4. «*Подвижные игры»:* игры с мячом, скакалкой, прыжками, малоподвижные игры, детские игры русского, украинского, молдавского народов.
5. *«Я и мои друзья»:* развитие познавательных процессов, настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы правильного поведения, влияние здоровья на успешную учебу.
В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

## Содержание курса
### *1 класс*

1. *Вводное занятие* (1 час). Знакомство с особенностями занятий данного курса на первом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.
2. *Мое здоровье – в моих руках* (4 часа). Беседа- « Друзья детей Вода и Мыло», « В гостях у Мойдодыра» - игра-путешествие, « Чтобы зубы были здоровыми»- практикум, «Как сохранить улыбку красивой»- обсуждение, « Глаза-главные помощники человека, Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.
3. *Питание и здоровье* (4 часа). «Питание-необходимое условие для жизни человека» Игра « Угадай-ка», беседа « Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» , практическое занятие « Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть», игра « Юный кулинар».
4. *Полезные и вредные привычки* (4 часа). « Сон-лучшее лекарство», оздоровительная минутка « Хождение по камушкам», игра « Плохо-хорошо», « Здоровье в порядке-спасибо зарядке», составление комплекса утренней гимнастики.
5. *Подвижные игры* (15 часов). Общеразвивающие игры: « Шапка-невидимка», « Отгадай, чей голос», « Пустое место», « Космонавты»,
« Ловля обезьян», « Медведь и пчёлы». Украинская игра « Подоляночка», молдавские игры: « Ёжик», « Лошадки», русские игры
« Алёнушка и Иванушка»; игры с мячом: « Метко в цель», « Догони мяч», « Гонка мячей»; малоподвижные игры: « Колечко»,
«Ручеёк».Разучивание считалок, выбор водящего.
6. *Я и мои друзья* (4 часа) упражнение « Азбука волшебных слов»; оздоровительная минутка « Сотвори солнце в себе», « Настроение после школы»-психологический тренинг, задание «Любишь-не любишь», беседа « Дисциплина в школе», игра « Знаешь ли ты правила школьной жизни».
7. *Итоговое занятие* (1 час). Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

| *№ п/п* | *Наименование раздела* | *Кол-во часов* | *Форма деятельности* | *Форма контроля* |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 1 | Беседа, комплекс упражнений для развития мелкой моторики | |
| | | | | |
| 2 | В гостях у Мойдодыра | 1 | Беседа. | Составление памятки «Как правильно чистить зубы» |
| 3 | Чтобы зубы были здоровыми. Практикум. | 1 | Практикум, разучивание комплекса упражнений №1 | |
| 4 | Глаза-главные помощники человека. | 1 | Беседа ,выполнение комплекса упражнений №1 | |
| 5 | Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице. | 1 | Беседа. Разучивание комплекса упражнений №2 | |
| | | | | |
| 6 | Питание необходимое условие для жизни человека. | 1 | Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №3 | Конкурс рисунков. |
| 7 | Что укрепляет здоровье человека, а что разрушает. | 1 | Беседа с элементами игры | |
| 8 | Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть. | 1 | Практикум. Повторение комплекса упражнений №3. | |
| 9 | Юный кулинар. | 1 | Игра « Зайцы в огороде» | |
| | | | | |
| 10 | Сон-лучшее лекарство. | 1 | Викторина, игра « Паук и мухи» | Защита проекта |
| 11 | Здоровье в порядке-спасибо зарядке. | 1 | Беседа с элементами игры, Игра «Гномик и великан» | |
| 12 | Оздоровительная минутка « Хождение по камушкам» | 1 | Оздоровительная минутка. Повторение комплекса кинезиологических упражнений №3. Игра «Я – артист» | |
| 13 | Составление и разучивание комплекса утренней зарядки. | 1 | Практикум. Игра «Блины» Разучивание комплекса кинезиологических упражнений № 4 | |
| | | | | |
| 14 | Общеразвивающиая игра « Шапка-невидимка» | 1 | Разучивание комплексов кинезиологических | Проект «Мои любимые |
| 15 | Общеразвивающиая игра « Отгадай чей | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | голос» | | упражнений. | игры» |
| 16 | Общеразвивающиая игра « Пустое место» | 1 | Разучивание подвижных и малоподвижных игр, считалок. | |
| 17 | Общеразвивающиая игра «Космонавты» | 1 | | |
| 18 | Общеразвивающиая игра « Ловля обезьян» | 1 | | |
| 19 | Общеразвивающие игра « Медведь и пчёлы» | 1 | | |
| 20 | Украинская игра « Подоляночка» | 1 | | |
| 21 | Молдавская игра « Ёжик» | 1 | | |
| 22 | Молдавская игра « Лошадки» | 1 | | |
| 23 | Русская игра « Алёнушка и Иванушка» | 1 | Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. | |
| 24 | Игры с мячом « Метко в цель» | 1 | | |
| 25 | Игры с мячом « Догони мяч» | 1 | | |
| 26 | Игры с мячом « Гонка мячей» | 1 | Разучивание подвижных и малоподвижных игр, считалок. | |
| 27 | Малоподвижные игры « Колечко» | 1 | | |
| 28 | Малоподвижные игры « Ручеёк» | 1 | | |
| | | | | |
| 29 | Настроение в школе и после школы. | 1 | Анкетирование. | Составление памятки « Правила школьной жизни» |
| 30-31 | «Знаешь ли ты правила школьной жизни?» | 2 | Беседа Повторение комплекса кинезиологических упражнений. | |
| 32-33 | Оздоровительная минутка « Сотвори солнце в себе» | 2 | Оздоровительная минутка с элементами игры. | |