Подписан: Нархова Елена Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2025.08.29 12:18:19+03'00'

Приложение к АООП образования обучающихся с нарушением интеллекта, тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2)

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

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 2)

3 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (НИ) ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 (далее АООП НИ вариант 2) 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 НИ 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 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа 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 нарушением интеллекта 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

Здоровье сберегающая 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*3 класс*

1. *Вводное занятие* (1 час). Знакомство с особенностями занятий данного курса на втором году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасностиво время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. *Мое здоровье – в моих руках* (7 часов). Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.

3. *Питание и здоровье* (6 часов). «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоем столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»

4. *Полезные и вредные привычки* (5 часов). «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».

5. *Подвижные игры* (11 часов). Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек». Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек», «Цапля и лягушки», «Два Мороза», «Вызов номеров». Игры с мячом: «Перестрелка», «Два капитана», «Точно в цель». Русские игры: «Салки», «Лапта». Украинские игры: «Высокий дуб», «Колдун». Молдавские игры: «Овцы и волк».

6. *Я и мои друзья* (2 часа)

7. *Итоговое занятие* (1 час). Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	*Наименование раздела*	*Кол-во часов*	*Дата*	*Форма деятельности*	*Форма контроля*
1	Вводное занятие	1		Беседа, комплекс упражнений для развития мелкой моторики	
	Моё здоровье в моих руках				
2	Учимся приёмам массажа и самомассажа	1		Беседа, практические упражнение «Наши ушки слышат всё»	Составление памятки «Секреты закаливания»
3	Оздоровительная минутка. Самомассаж	1		Практикум, разучивание комплекса упражнений №1	
4	«Хилый в шубу – здоровый на мороз.» Секреты закаливания.	1		Беседа с элементами игры, выполнение комплекса упражнений №1	
5	Чистота-залог здоровья	1		Беседа. Разучивание комплекса упражнений №2	
6	Если что-то заболит…	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №2. Упражнение - игра «Иголка и нитка»	
7	Составление памятки.	1		Практикум. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
	Питание и здоровье				
8	О пользе завтрака	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №3	Памятка. Фотоальбом.
9	«Кто сколько жуёт – тот столько и живёт»	1		Беседа с элементами игры	
10	Овощи и фрукты на твоём столе	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №3. Упражнение - игра «Гномик»	
11	Памятка «Правила питания»	1		Практикум. Упражнение - игра «Бусы»	
12	Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке	1		Беседа. Разучивание комплекса кинезиологических упражнений №4. Подвижная игра «Гномик и великан»	
13	Светофор здорового питания	1		Беседа. Повторения комплекса кинезиологических упр. №4	
	Полезные и вредные привычки				
14	Почему некоторые привычки называются вредными	1		Беседа. Игра «Тик-так», игра «Собери мячи»	Защита проект
15	К здоровью без лекарства	1		Прогулка, разучивание комплекса упражнений №5. Игра «Паук и мухи»	

16	Курение и алкоголизм.	1		Повторение комплекса кинезиологических упражнений №5. Игра «Я – артист»	а
17	Чистота и порядок	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №5.	
18	Викторина «Полезные и вредные привычки»	1		Беседа с элементами игры. Игра «Цирк»	
	Подвижные игры				
19	Игры с мячом: «Брось, поймай»»	1		Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных и малоподвижных игр	Проект «Мои любимые игры»
20	Игры с мячом: «Алфавит»,	1			
21	Игры с прыжками: «Попрыгунчики»	1			
22	Игры с прыжками: «Петушиный бой».	1			
23	Игры с прыжками: «Переселение лягушек»	1			
24	Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек»	1			
25	Общеразвивающие игры: «Цапля и лягушки»	1		Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных и малоподвижных игр	
26	Общеразвивающие игры: «Два мороза»	1			
27	Общеразвивающие игры: «Вызов номеров»	1			
28	Русские игры: «Салки»,	1			
29	Молдавские игры: «Овцы и волк»	1			
	Я и мои друзья				
30	Человек и его младшие друзья	1		Мини-проекты. Игра «Кошки и собака»	Защита мини-проекта
31-33	Оздоровительная минутка «Упражнения животных»	3		Оздоровительные упражнения с элементами игры. Повторение комплекса кинезиологических упражнений.	