

Государственное общеобразовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа-интернат»



Утверждено Педагогическим Советом

Протокол № 1 от 3.09. 2024г.

Директор Е.А. Перфильева

Рабочая образовательная программа
по внеурочной деятельности «Здоровячок»
для обучающихся 4 класса на 2024-2025 учебный год

Ответственный за реализацию программы:

Учитель Е. С. Овчинникова.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» является спортивно-оздоровительным направлением и составлена в соответствии с требованиями:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03 2021г. № 115 г. Москва "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года))).

Учебный план школы-интерната, реализующего АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1), фиксирует общий объём нагрузки, максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Особенности организации внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью нормированы и обязательны:

- Включение внеурочной деятельности как обязательной составляющей в структуру учебного плана (п. 2.8 ФГОС УО). Направления

внеурочной деятельности (нравственное, общекультурное, социальное, спортивно-оздоровительное) (п. 2.9.10 ФГОС УО)

- Время, отводимое на реализацию курсов внеурочной деятельности в рамках учебного плана (п. 2.9.10 ФГОС УО)

В учебном плане по предмету внеурочной деятельности «Здоровячок» 4 класс 34 часа, 1 раз в неделю.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Данная программа внеурочной деятельности «Здоровячок» спортивно-оздоровительного направления позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Объективные данные, полученные при изучении здоровья подрастающего поколения в России, заставляют серьезно задуматься над проблемой усиления медицинской, социально-психологической, педагогической помощи детям, испытывающим трудности в развитии с самого детства. К сожалению, число детей с интеллектуальной недостаточностью, которым необходимы специальные коррекционно-образовательные услуги, не имеет тенденции к сокращению, напротив, их количество увеличивается.

Осознание необходимости специальной разработки содержания, форм и методов коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях компенсирующего вида связано также с изменением общественной позиции по отношению к детям, имеющим интеллектуальные нарушения, с появлением тенденции к их интеграции в среду нормально развивающихся сверстников, усилением роли семьи в их воспитании.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка - мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, кроме того, эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы, мышление, деятельность, речь, поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной

ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

В научных работах таких авторов, как Лебединский В.В, Лебединская К.С., Мاستюкова Е.М., Марковская И.Ф., Певзнер М.С. отмечается, что у детей с интеллектуальной недостаточностью обнаруживается отставание в двигательном развитии, нарушение регуляции произвольных движений, а также несформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук.

Практически во всех научных работах, посвященных проблеме интеллектуальной недостаточности, в программах обучения и воспитания данного контингента детей, методических рекомендациях к проведению коррекционной работы с этими детьми, указывается необходимость проводить специальные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Однако ни в одной публикации нет описания последовательной системы физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией детей, что и вызвало необходимость написания данной программы.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что работа по коррекции недостатков моторной сферы положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на их общее развитие.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Цель программы - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

➤ **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

➤ **Образовательные задачи** предполагают:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

➤ **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

➤ **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи спортивно- оздоровительной работы в школе-интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

В специальном (коррекционном) учреждении система спортивно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные виды деятельности. Воспитанники получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с детьми проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная и т.д.) Для повышения двигательной активности с детьми проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

В программе принимают участие:

- воспитанники школы-интерната;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, одноклассника, друга;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

2. Предметные результаты:

Достаточный уровень	Минимальный уровень
• Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки. • Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения. • Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом. • Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога. • Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.	• Обучающие воспитанники должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета. • Осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого. • Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого. • Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровые сберегающие практики.

Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы

внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУД.

Регулятивные БУД: Обучающийся научится: -понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные БУД: - Обучающийся научится: -проводить сравнение и классификацию объектов;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные БУД: Обучающийся научится: -работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
 - формулировать свои затруднения; -предлагать помощь и сотрудничество; -договариваться и приходить к общему решению; -формулировать собственное мнение и позицию;
 - осуществлять взаимный контроль;
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - оформлять свои мысли в устной форме;
 - слушать и понимать речь других;
 - учиться работать в паре, группе;
- выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Материально-техническое обеспечение:

- ноутбук;
- интерактивная панель;
- презентации; интернет- ресурсы.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровячок»

№	Тематика занятий	Содержание деятельности	Дата	Форма контроля
1 четверть «Я и мое здоровье» (8 часов)				
1	«Здоровье – что это такое?»	Просмотр мультфильма по теме. Формирование представлений об элементарных нормах этикета.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
2	«Мой режим дня»	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.		Игровые практические задания.
3	«Глаза устали. Как помочь глазам?»	Разучивание упражнений для снятия напряжения с глаз.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
4	«У Мишки в гостях»	Просмотр мультфильма о пользе закаливания.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
5	«Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья».	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.		Игровые практические задания.
6	День здоровья. Занятие «Улица». Игра «Где мы гуляем?»	Формирование у учащихся понятий о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
7	Занятие «Курение и проблемы здоровья, поможет ли сигарета	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни		Игровые упражнения и практикумы.

	быстрее подрасти?»			
8	Занятие «Культура моей страны и Я»	Формирование у обучающихся понятий о здоровом образе жизни, о вредных привычках Просмотр мультфильма по теме.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
2 четверть. Личная гигиена. (7 часов)				
9	Занятие «Советы доктора Воды».	Просмотр мультфильма по теме.		Игровые практические задания.
10	«Как умываются животные?»	Просмотр мультфильма по теме.Привитие учащимся навыков личной гигиены.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
11	«Друзья: Вода и Мыло»	Привитие учащимся навыков личной гигиены. Просмотр мультфильма по теме.		Игровые упражнения и практикумы.
12	«Уход за руками. Назначение мыла и щеток для мытья рук, полотенца для вытирания рук. Хранение и использование».	Просмотр мультфильма по теме.Привитие учащимся навыков личной гигиены. Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
13	«Мытье рук, лица в определенной последовательности. Подворачивание рукавов в определенной последовательности»	Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
14	«Кто охраняет мой рот?»	Привитие учащимся навыков личной гигиены.		Игровые упражнения и практикумы.
15	«Педикулез – что это такое?»	Пользование индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом. Практикум.		Метод игровой беседы.
3 четверть. 10 часов.				
Этикет за столом. 5 часов.				
16	«Учись правильно есть»	Формирование правил поведения в столовой, за столом. Привитие навыков этикета. Формирование представлений о полезной пище.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
17	«Поведение во время еды».	Формирование правил поведения в столовой, за столом, правил приема пищи. Просмотр мультфильма по теме.		Наблюдение и устная оценка деятельности.

18	«Моя любимая еда»	Формирование представлений о полезной пище.Просмотр игровых видеороликов.		Игровые практические задания.
19	«Как ведем мы себя в столовой».	Занятие «Красота вокруг нас». Формирование правил поведения в столовой, за столом, правил приема пищи.		Игровые упражнения и практикумы.
20	«Зачем быть вежливым?»	Формирование представлений об элементарных нормах этикета.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
Культура внешнего вида. 6 часов.				
21	«Обрати внимание»	Привлечение внимания детей к внешнему виду: глядя на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
22	«Что я знаю об одежде?»	Привлечение внимания детей к внешнему виду. Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения. Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.		Игровые практические задания.
23	«Я умею одеваться»	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви		Игровые упражнения и практикумы.
24	«Я собираюсь на прогулку».	Игры на определения порядка и беспорядка в одежде		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
25	«Одежда. Назначение и бережное использование».	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
4 четверть.Правила ЗОЖ 9 часов				
26	«Обувь. Назначение и бережное использование».	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании обуви.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
27	«Откуда берутся болезни?»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности;о вопросах личной безопасности.Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.		Игровые упражнения и практикумы.

28	«Я не похож на других»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни		Наблюдение и устная оценка деятельности.
29	«Будь осторожен дома» просмотр мультфильма.	Формирование представлений об основных правилах личной безопасности.		Игровые практические задания.
30	«Несчастный случай».	Что для меня «хорошо», а что «плохо» игровые практикумы.		Игровые упражнения и практикумы.
31	«Роль спорта в укреплении физического здоровья»	Формирование двигательной активности, представлений о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.		Наблюдение и устная оценка деятельности.
32	«Спорт – это здоровье»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.		Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
33	«Поведение и здоровье» Решение ситуативных задач. Просмотр мультфильма.	Решение ситуативных задач. Просмотр мультфильма.		Игровые упражнения и практикумы.
34	«Профилактические беседы по охране жизни и здоровья во время летнего отдыха»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности.		Наблюдение и устная оценка деятельности.

-