

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрена и принята»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от 30.05. 2025г.

«Согласована»
Зам. директора по УР

 /Сергиенко Н.И.



«Утверждаю»
Директор ОКОУ « Тёткинская
школа- интернат»
 /Бабкина Н.Н./
Приказ № 9/1 от 18.07. 2025 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровячок»**

Учитель: Шаруда Елена Николаевна
Класс: 4 «А»
Всего часов в год: 34
Всего часов в неделю: 1
Срок реализации: 1 год

пгт. Тёткино, 2025 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 ФЗ.
2. Приказ Министерства образования РФ № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства просвещения № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ министерства просвещения РФ от 21 сентября 2021 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024г. №119;
5. Постановление 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»;
6. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. АООП УО (вариант 1) ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
8. Учебный план АООП УО (вариант 1) III-IV классов на 2025-2026 учебный год ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
9. Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета ОКОУ «Тёткинская школа-интернат».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Цель программы: привлечение младших школьников к занятиям физической культурой для укрепления здоровья обучающихся.

Основные задачи курса:

- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;
- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоничному, физическому развитию;
- овладение различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности, мотивирование на занятие физкультурой и спортом;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа предназначена для обучающихся 3-4 классов и представляет собой начальный курс, который реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Программа реализуется через выполнение специальных упражнений на коррекцию осанки и предупреждение плоскостопия, упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости при непосредственном поведении подвижных игр.

Срок реализации программы

Программа «Здоровячок» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и рассчитана на 1 год обучения – всего 34 часа: 4 класс – 34 часа в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для

коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- формирование первоначальных представлений о значении физкультурно-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.);
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями,
- осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга,
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию,
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей,
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей,
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе,
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе («учитель – ученик», «ученик – ученик», «ученик – класс», «учитель – класс»);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- приобщение к здоровому образу жизни.

Способы отслеживания результатов программы: наблюдение и опрос, участие в школьных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, видео и фотоматериалы, отзывы родителей, педагогов.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Количество часов на изучение раздела
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4

2.	Питание и здоровье	4
3.	Моё здоровье в моих руках	5
4.	Я в школе и дома	5
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«По страницам Олимпийских игр»	4
8.	. «Вот и стали мы на год взрослей»	4
Итого:		34

1. Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

7 «По страницам Олимпийских игр»

История появления Олимпийских игр. Знакомство с олимпийскими чемпионами.

8. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

4. Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	
			По плану	Фактически
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
2	Правила личной гигиены.	1		
3	Физическая активность и здоровье.	1		
4	Питание необходимое условие для жизни человека.	1		
5	Здоровая пища для всей семьи.	1		
6	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1		
7	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1		
8	КВН «Богатырская силушка»	1		
9	Домашняя аптечка	1		
10	«Мы за здоровый образ жизни»	1		
11	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		
12	«Береги зрение смолоду»	1		
13	Как избежать искривления позвоночника	1		
14	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		
15	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		

16	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1		
17	Кукольный спектакль «Спеш иди делать добро»	1		
18	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
19	Мода и школьные будни	1		
20	Делу время, потехе час. (игра - викторина)	1		
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		
22	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1		
23	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	1		
24	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
25	Размышление о жизненном опыте	1		
26	Вредные привычки и их профилактика	1		
27	Школа и моё настроение	1		
28	В мире интересного	1		
29	Я и опасность	1		
30	Игра «Мой горизонт»	1		
31	Гордо реет флаг здоровья	1		
32	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
33	Как познать себя	1		
34	Итоговый урок.	1		

5. Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.