

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки».

Принято:  
Педагогическим советом школы  
Протокол № \_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:  
Директор шк.-инт №19

\_\_\_\_\_ Митковская Н.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Будь здоров»**

Класс: 2

Всего часов на учебный год 34

Количество часов в неделю 1

Составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки»

Учитель: Ридель Л.А.  
Категория: высшая  
Стаж педагогической  
работы: 36 лет

РАССМОТРЕНО:  
Школьным методическим объединением  
Руководитель МО:  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР:  
\_\_\_\_\_/ Колесова О.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## Содержание

1. Вводная часть. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план .....	6
(разделов, тем, часов по четвертям, количество контрольных и практических работ, если таковые предусмотрены, с возможностью отслеживания прохождения программы).	
1. Календарно-тематическое планирование .....	7
2. Список литературы, использованный для составления и осуществления программы.....	11
3. Список литературы для учащихся.....	
4. Приложение.....	
(контрольно-измерительные материалы).	

**Введение.** Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. СанПиН 2.4.2.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи СанПиН 2.4.2.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление

костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

**Место предмета в учебном плане.** Содержание рабочей программы соответствует спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности «Будь здоров». Рабочая программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю), что соответствует учебному плану.

### **Содержание программы.**

#### **1. За здоровый образ жизни:**

- вводное занятие «Здоровье дороже всего»;
- беседа «Режим дня – основа жизни человека»;
- беседа «Что нужно делать, чтобы не заболеть»;

#### **2. Спорт любить - здоровым быть:**

- «Спортивная игра и правила игры». Игры с мячом.
- эстафета с мячом «Перенеси мяч»;
- Эстафета с мячами «Кенгуру»;
- большая игра с малым мячом «Не упусти мяч»;
- игра с малым мячом «Под небеса»;
- эстафеты с мячом;
- спортивный праздник «Снеговик, снеговик, ты такой хороший»;
- спортивные игры на воздухе;
- подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время», «Краски»;
- разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Горелки»;
- разучивание русских народных игр «Коршун», «Пчёлки и ласточка»;
- украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун»;
- белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»;
- играя, подружись с бегом. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки»;
- игры – эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда»;
- игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку».

#### **3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть:**

- вредные привычки. Курение – это болезнь;
- вредные привычки. Вред от алкоголя;
- вредные привычки. Наркотические вещества;
- вредные привычки. Токсические вещества;
- полезные лекарства;
- вредные лекарства;
- режим дня школьника;
- солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
- здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании;
- овощи на твоём столе;
- полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки;
- фрукты – лучшие продукты;
- очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.), торты;
- лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Предметные результаты:**

создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

профилактика вредных привычек;

воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;  
 развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;  
 воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;  
 высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;  
 повышение активности учащихся в мероприятиях класса;  
 высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.  
 Программа рассчитана для учащихся 2 класса на 1 год обучения.

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности** обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.
- 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;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Уровни освоения программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить **по трём уровням.**

**Первый уровень результатов** – приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального значения и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** - получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество,

природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Основные личностные результаты внеурочной деятельности-ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу России; -ценностное отношение к труду, к творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

-осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;

-элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.;

-эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости её охраны;

-уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;

-готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

-понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;

-потребности и начальные умения выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;

-мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно-полезной деятельности.

**Тематический план внеурочной деятельности «Будь здоров».**

№ п/п	Название темы	Колич-во час.
1	За здоровый образ жизни.	3
2	Спорт любить - здоровым быть.	16
3	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	15
	Итого:	34

### Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности «Будь здоров».

1 четверть 8 ч.

№ п/п		Мероприятия	Кол-во часов	Дата
		За здоровый образ жизни.	3	
1	1	Вводное занятие «Здоровье всего дороже». Беседа.	1	04.09
2	2	Беседа «Режим дня – основа жизни человека»	1	11.09
3	3	Беседа «Что нужно делать, чтобы не заболеть».	1	18.09
		Спорт любить - здоровым быть.	5	
4	4	«Спортивная игра и правила игры». Игры с мячом.	1	25. 09
5	5	Эстафета с мячом «Перенеси мяч».	1	02.10
6	6	Эстафета с мячами «Кенгуру».	1	09.10
7	7	Большая игра с малым мячом «Не упусти мяч».	1	16. 10
8.	8	Игра с малым мячом «Под небеса».	1	23. 10

2 четверть 8 ч.

		Спорт любить – здоровым быть.	8	
1	9	Эстафеты с мячом.	1	
2	10	Спортивный праздник «Снеговик, снеговик, ты такой хороший».	1	
3	11	Спортивные игры на воздухе.	1	
4	12	Подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время», «Краски»	1	
5	13	Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Горелки».	1	
6	14	Разучивание русских народных игр «Коршун», «Пчёлки и ласточка».	1	
7	15	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун».	1	

8	16	Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».	1	
---	----	---	---	--

## 3 четверть 10 ч.

		Спорт любить – здоровым быть.	3	
1	17	Играя, подружись с бегом. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».	1	
2	18	Игры – эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда».	1	
3	19	Игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку».	1	
		Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	7	
4	20	Вредные привычки. Курение – это болезнь.	1	
5	21	Вредные привычки. Вред от алкоголя.	1	
6	22	Вредные привычки. Наркотические вещества.	1	
7	23	Вредные привычки. Токсические вещества.	1	
8	24	Полезные лекарства.	1	
9	25	Вредные лекарства.	1	
10	26	Режим дня школьника.	1	

## 4 четверть 8 ч.

		Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	8	
1	27	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1	
2	28	Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании.	1	
3	29	Овощи на твоём столе.	1	
4	30	Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки.	1	
5	31	Фрукты – лучшие продукты.	1	
6	32	Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.), торты.	1	

7	33	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.	1	
8	34	Итоговое занятие. Помогите себе сами.	1	
		Итого: 34 ч.		

**Литература для учителя:**

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). М.: Просвещение, 2017 г.

Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2010