

Краевое государственное общеобразовательное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат»



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
По ВР  Бабанина Е.В.
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
«25» 08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению**

« ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

4 « Б» КЛАСС

*Составлена на основе федеральной адаптированной основной
общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ (с нарушениями
интеллекта)*

Вариант 2

Содержание

- 1. Пояснительная записка.*
- 2. Содержание курса*
- 3. Планируемые результаты*
- 4. Календарно тематический план*

Пояснительная записка.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-Ф
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
3. «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648-20 вступившие в силу с 01.01.2021 года;
4. Устав образовательного учреждения утверждённый 31.08.2023 года приказ №242-ри;
5. Учебный план воспитательной работы образовательного учреждения на 2025- 2026 учебный год.

Общая характеристика курса «Лаборатория здоровья»

Данная программа строится на принципах:

Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Цели и задачи курса

Цель данного курса: формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

Задачи: сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков поведения, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха, двигательной, активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье человека;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья.

Программа рассчитана на учащихся начального звена. Срок реализации программы-1 год. Из расчёта 1 час в неделю, 4 класс- 34 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы во 3 классе

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.
Формулировать самому простые правила здорового образа жизни.			
Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.			

Пояснительная записка.

Основной целью программы является:

Создание комфортной воспитательной среды, обеспечивающей оптимальные психолого-педагогические условия для всестороннего развития личности ребенка.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Реализация внеурочной деятельности «Азбука здоровья» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи 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. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание программы (1ч. в неделю, 34ч. в год)

Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Тематическое планирование

№			
---	--	--	--

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Базовые учебные действия:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

В специальной школе внеурочная творческая работа с одной стороны направлена на развитие художественных знаний и умений школьников с нарушенным слухом, а с другой стороны используется и как из компенсаторных путей развития и воспитания неслышащих учащихся, формирования их познавательной сферы, словесной речи.

Литература.

1. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
2. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
3. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
4. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
5. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 6.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
- 7.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М..2005г.

Материально-техническое обеспечение.

1. Наглядные пособия, таблички.
2. Использование ИКТ.
3. Мячи, скакалки и другой спортивный инвентарь