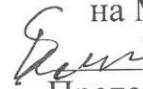


Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-  
интернат»

  
УТВЕРЖДАЮ  
директор КГОБУ  
Партизанская КШИ  
Осадчая О.В.  
Принято на  
педагогическом совете  
№ 1 от 25.08.2025г.  
Приказ № 82  
от 25.08.2025г.

Рассмотрено  
на МО учителей  
 Клименко Е. В.  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_  
от \_\_21.08.2025г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Будьте здоровы!»**

4Б класс

*Составлена на основе федеральной адаптированной основной  
общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта*

Вариант 2

## Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание обучения
- III. Планируемые результаты
- IV. Календарно- тематическое планирование

### Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12. 2014 года;
- «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648- 20 вступивший в силу с 01. 01. 2021 года;
- Устав образовательного учреждения утверждённый **31. 03. 2023 года приказ № 242- ри;**
- Учебный план образовательного учреждения на 2025- 2026 учебный год.
- Воспитательный план КГ ОБУ Партизанская КШИ на 2025- 2026 учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования

(вариант 2).

**Основными целями** внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося нарушением интеллекта, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

### ***Основные задачи:***

коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с нарушением интеллекта, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей; развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности; формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта; формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; формирование умений, навыков социального общения людей; расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации; развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем; укрепление доверия к другим людям; развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

### **Содержание обучения**

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся с нарушением интеллекта направлена на нивелирование следующих школьных факторов

риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация обучающихся. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье данного контингента школьников в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно -ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; -развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; -обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- формирование представлений о здоровом питании и его режиме, о полезных продуктах;

-рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 6 б класса (Вариант 2) Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся детей и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, 68 часов за год.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни нацелена на развитие стремления у обучающихся с нарушением интеллекта вести здоровый образ жизни. Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний о личной гигиене и предметах личной гигиены;
- формирование знаний о правилах здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов (физкультуры и спорта) для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, здоровьесбережения, режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания, нарушение правил гигиены, правильного питания и др.;
- формирование готовности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями состояния здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Направления и формы организации внеурочной деятельности

Основной формой организации учебного процесса является занятие, которое проводится с использованием разнообразных дидактических игр, занимательных упражнений и мультимедийных материалов. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и комплексное воздействие на разные органы чувств. Любая деятельность на занятиях обязательно сопровождается речью учителя и детей. Так, начало занятия обычно начинается с небольшой разминки, где педагог работает над развитием моторики, по средствам различных заданий, целенаправленности выполнения действий и создает благоприятный эмоциональный настрой на работу. Далее следует основная часть, где подобранные задания, игры и упражнения максимально полно позволят реализовать поставленные цели и задачи, будут способствовать развитию высших психических процессов ребенка, стимулировать его умственную активность и самостоятельность. Важно при организации занятия продумать и

двигательную активность детей. Мышечные ощущения, которые возникают у ребенка, вызывают чувство удовлетворения, создают положительный эмоциональный фон, а значит, усвоение любого материала идет более эффективно. Заканчиваем занятие, как правило, подведением итогов и рефлексией.

Основными организационными формами внеурочной деятельности, на основе которых реализуется содержание программы, являются: режим труда и отдыха, проекты, спортивно-развлекательные мероприятия, дни здоровья, беседы, походы и др.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Предметные результаты освоения программы «Будьте здоровы!» по спортивно-оздоровительной направленности должны обеспечивать:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- умение выполнять инструкцию, элементарные задания;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в формах работы;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 3 разделов:

- 1 раздел: Уроки бережного отношения к организму.
- 2 раздел: Здоровое питание.
- 3 раздел: Спорт-это жизнь.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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. 3 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни,

формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

## Раздел1. Уроки бережного отношения к своему здоровью

№	Тема	Цель занятия	Наглядность ИКТ	Кол-во часов
1.	«Надо-надо умыться...» (уроки Мойдодыра).	- ввести в лексикон новый приветственный оборот; - познакомить в новом постоянным героем данного курса; учить правилам знакомства; - дать представление о личной гигиене, о её влиянии на здоровье. и на взаимоотношения людей; - расширить кругозор сведениями из жизни животных;	Демонстрационный материал, презентация. Мультфильм	3
2.	Личная гигиена	-познакомить с понятием личной гигиены и их назначением	Демонстрационный материал; презентация; раздаточный материал.	2
3.	Предметы личной гигиены	-познакомить с предметами личной гигиены и их назначением	Демонстрационный материал; презентация; раздаточный материал.	4
4.	Дружи с водой	продолжать формировать представление о личной гигиене, её влиянии на здоровье и отношении окружающими людьми;	Демонстрационный материал, презентация	3
5.	Уход за ушами	- познакомить с приветственными жестами; - ввести в лексикон слова «опрятный», «аккуратный»; - закреплять представление о личной гигиене, микробах и их влиянии на человека; - учить технике ухода за ушами	демонстрационный материал	3

6.	Уход за зубами	-формировать представление о своём организме, о значимости частей тела; - познакомить с зубной щеткой развивать координацию движений, сообразительность, быстроту реакции, учить технике ухода за зубами.	Демонстрационный материал Презентация, мультфильм	3
7.	Уход за волосами	ввести в лексикон новый приветственный оборот; дать информацию о волосах, учить правильно ухаживать за ними; воспитывать желание следить за своей чистотой; - расширять кругозор сведениями из жизни животных; - воспитывать желание ухаживать за своими волосами; -развивать слуховую память и внимание; расширять кругозор сведениями из жизни животных;	Презентация; -раздаточный материал демонстрационный материал	5
8.	Уход за руками и ногами.	- активизировать в словаре приветственные слова и выражения; -развивать слуховую память, тактильные ощущения, координации движений;	Демонстрационный материал презентация мультфильм	4
9.	Чистота – залог здоровья	- расширять знания о микробах в окружающей среде и их влиянии на человеческий организм - прививать навыки личной гигиены		4
10.	Забота о коже	- познакомить с правилами ухода за кожей.	презентация мультфильм	4
11.	Прощание с Мойдодыром	закрепить знание о личной гигиене.		2
12.	Одежда в жизни человека	-воспитывать желание следить за своей одеждой; познакомить с секретом ухода за одеждой. учить наблюдать, сравнивать и	демонстрационный материал	4

		анализировать; развивать зрительную память; расширять кругозор		
--	--	--	--	--

## Раздел 2. Здоровое питание

1	Что такое правильное питание?	Дать представление - о правильном питании; -о режиме питания; -о поведении во время еды.	демонстрационный материал; отрывки из мультфильма.	3
2	Правила поведения за столом дома	-формировать элементарные правила поведения за столом;	Презентация, отрывок из мультфильма.	3
3	Правила поведения за столом в школьной столовой	-учить выполнять задания по инструкции педагога;	Видеоматериалы.	2
	Полезные и вредные продукты	-дать понятие полезных и вредных продуктов питания;		3

## Раздел 3. Спорт- это жизнь

1	«Закаляйся, как сталь...» Обтирания и обливания.	-Дать понятие закаливания организма; -значение обтирания и обливания	Видеоматериалы.	2
2	Режим дня –основа жизни.	-дать представление о режиме дня человека; -познакомить с элементами режима дня школьника; дать информацию о пользе зарядки, прогулки как элементах режима дня	Презентация. Демонстр. Материалы.	4

3	Виды спорта с мячом (подвижные игры с мячом)	-прививать любовь к спорту; вырабатывать умение слушать;  - учить выполнять инструкции педагога;	мячи разной величины. Презентация Раздаточный материал.	4
4	Игры на улице Обобщающее занятие.	- учить выполнять инструкции педагога; -прививать любовь к спорту.	демонстрационный материал	5
5	Подведение итогов работы за год.		Презентация, выполнение творческих заданий	1

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
5. Симкина П. Л. Азбука здоровья. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности [Текст]: метод. пособие / П. Л. Симкина - М.: Амрита-Русь, 2006. – 103