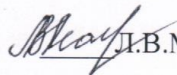


Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»



Утверждаю
директор КГОБУ
Партизанская КШИ
О.В.Осадчая
принято на педагогическом
совете №1 от 25.08.2025г.
приказ № 82 от 25.08.2025г.

Рассмотрено
на МО учителей

 Д.В.Маннапова

протокол № 1
«25» 08 2025г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
(спортивно-оздоровительная деятельность)**

2 класс

вариант 1

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Ожидаемые результаты
3. Тематическое планирование

Пояснительная записка.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с нарушениями интеллекта, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014 года;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями интеллекта, Вариант 1, утверждённая приказом Минпросвещения России от 24.11.2022г. №1026;

-«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;

- Устав образовательного учреждения утверждённый 31.08.2023 года приказ №242-ри;

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.

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 «здравотворчества».

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, 2 класс- 34 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы во 2 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.			

**Календарно-тематическое планирование
Курса «Лаборатория здоровья »**

2 класс - 34 часа

№	Дата	Тема занятий	Основные учебные виды деятельности	Техническое обеспечение
1.		Введение. Твой организм.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков рассказывать о строении своего тела	Презентация Microsoft Office Power Point
2.		Твоё здоровье.	Учащиеся знакомятся с жителями страны	

			«Сеньором Бегом», «Сеньорой Зарядкой», «Сеньорой Закалкой».	
3.		В красивом теле - здоровый дух.	Разучивает комплекс упражнений «Мой рост» (смотреть в содержании занятий).	
4.		Твоя опора тела и движения.	Заполняет схема опора по темам «скелет человека», «мышцы».	
5.		Скелет и мышцы человека.	Рекомендуется вырезать из бумаги модель человека. На ней дети в виде аппликации отмечают позвоночник, подписывают части скелета и различные виды мышц.	
6.		Осанка.	Разучивают комплекс упражнений для вырабатывания правильной осанки (комплекс прилагается в содержании занятий)	
7.		Утренняя зарядка.	Выводят памятку: «Моя зарядка». Дети читают стихи о здоровье различных авторов.	
8.		Твой комплекс упражнений для укрепления мышц.	Выполняют упражнения против плоскостопия. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц	
9.		Твоя кожа.	Рассматривает тема «Закаливание», «основы массажа», гигиена кожи.	
10		Кожа и закаливание. Массаж.	Рассматривают закаливание воздухом, солнцем, носоглотки.	
11		Массаж. Гигиена кожи.	Разучивает система массажа профилактики простудных заболеваний по А.Уманской.	
12		Твоё питание.	Составляют таблица «Состав пищи».	Презентация Microsoft Office Power Point
13		Язык – орган вкуса.	Составляют таблица «Состав пищи».	
14		Витамины и их роль	Подробно рассматривают «водорастворимые витамины», «жирорастворимые витамины». Дети записывают список полезных продуктов для каждого органа человеческого организма (смотреть в содержании занятий)	
15		Зубы и уход за ними	Дети приносят на урок зубную пасту и щётку, учатся правильно чистить зубы. Разучивают 10 правил сохранения здоровых зубов (по С.В. Мартынову, смотреть в содержание занятий) Презентация «Правила гигиены и здорового образа жизни»	
16		Твоё любимое блюдо.	Дети составляют здоровое меню.	
17		Твои продукты – твоя энергия.	День полезных овощей и фруктов. Дети готовят представление на овощ или фрукт: загадку, частушку, сок, салат. Презентация «Витамины»	Презентация Microsoft Office

				Power Point
18		Твоё дыхание.	Дети отмечают на модели человека – органы дыхания. Знакомятся с пользой каждого из них.	
19		Значение дыхания.	На занятии учимся полному брюшному и грудному дыханию. Разучиваем закаливающее носовое дыхание (смотреть содержание занятий).	
20		Система упражнений на развитие дыхания.	Для длительно болеющих детей предлагается разучить перечень дыхательной гимнастики.	
21		Твоя кровь.	Дети отмечают сердце на своих моделях человека. Измеряется детский пульс.	
22		Твоя кровь.	Дети отмечают сердце на своих моделях человека. Измеряется детский пульс. Презентация «Волшебная восьмёрка».	Презентация Microsoft Office Power Point
23		Жизнь без болезней, борьба с микробами	Проводится практическая работа. Из пластилина выполняет модель «эритроцита» и «лейкоцита».	
24		Твои органы чувств.	Проводит беседу по теме органы чувств. Они наносит на модель человека.	
25		Гигиена органов чувств.	Разучивают комплекс офтальмолога Э.С.Аветикова (профилактика близорукости).	Презентация Microsoft Office Power Point
26		Нервная система. Темперамент.	Определяют виды темперамента у детей.	
27		Сон. Профилактика близорукости.	Дети изготавливают черничный морс. Проводит дискуссию на тему: «Здоровый сон – полноценный отдых».	
28		Как тренировать память, внимание.	Разучивают физические упражнения для развития памяти (смотреть содержание занятий).	
29		Твоё рождение.	Зачитывают отрывок из книги Г. Н. Юдина « Чудо рождения».	Презентация Microsoft Office Power Point
30		Будущие мамы и папы.	Можно провести конкурс – соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья». Соревнуются дети.	
31		Охрана твоего здоровья. Здоровые привычки.	Каждый ребёнок готовит рассказ о здоровых привычках. Можно разучить русские игры: городки, лапту.	
32		Итоговое занятие: «Какое у меня	Пишут сочинение , «Какое у меня хорошее здоровье и почему?»	

		хорошее здоровье и почему?»		
33		Исследуем пульс реакции.	различают “полезные” и “вредные” продукты;	
34		Итоговое занятие. «Почему я выбираю здоровый образ жизни»	Защищают проекты о здоровье	