

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» _____ А.Н. Королева Приказ № 40 от 02.09.2024
---	---

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Здоровячок»**

1, 2 класс

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю.

Количество часов за год : 34 часа

**Разработчик программы: Афанасьева Ю. А.,
учитель начальных классов**

2024-2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» 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 физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» 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 физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» 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.

Задачи:

- формировать представления о факторах: оказывающих положительное влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; □ формировать представления о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формировать позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

1.1. Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал внеурочной деятельности «Здоровячок» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,
- налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

В 1-2 классе обучающиеся с легкой и умеренной умственной отсталостью могут иметь разную учебную мотивацию.

Высокий уровень учебной мотивации выражается осознанностью, важностью и необходимостью учения, обучающиеся охотно ходят в школу, стремятся учиться лучше, с интересом относятся ко всем предметам. Данные обучающиеся быстро включаются в учебную деятельность, работают на протяжении всего урока, имеют достаточно устойчивые знания и способности к анализу, установлению закономерностей. Внимание обучающихся произвольное, могут на протяжении длительного времени работать с материалом. Учебную задачу принимают и удерживают в полном объеме на протяжении всего урока. Работу доводят до конца. Развит самоконтроль.

Средний уровень учебной мотивации. Это обучающиеся, которые не всегда могут работать самостоятельно. Внимание произвольное, к середине урока появляется утомление. Обучающиеся понимают и сохраняют учебную задачу, но во время работы отвлекаются. Темп деятельности познавательной активности соответствует среднему показателю класса. Самоконтроль развит недостаточно хорошо. Речь у части обучающихся с нарушениями звукопроизношения.

Низкий уровень учебной мотивации. У обучающихся нет особого интереса к учебе. Внимание непроизвольное. Знания непрочны, недолговечны. Чаще запоминают механически, не пытаясь осмыслить, работают по образцу. Обучающимся необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Данные обучающиеся быстро утомляются, чаще других отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, паузы для отдыха. У данных обучающихся наблюдаются нарушения устной и письменной речи, работу могут прервать из-за возникших трудностей. Темп деятельности познавательной активности ниже среднего показателя класса. Самоконтроль не развит.

1.3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с Примерным годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1-2 класса курс внеурочной деятельности «Здоровячок» рассчитан на 34 часа (34 учебные недели), что составляет 1 час в неделю.

Срок реализации программы: сентябрь – май.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета

Наименование раздела	Количество часов
1. Вот мы и в школе	4
2. Питание и здоровье	4
3. Если хочешь быть здоровым - спортом занимайся!	8
4. Мое здоровье в моих руках	5
5. Уроки Мойдодыра	6
6. Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим	5
7. Я и моё ближайшее окружение	2
Итого:	34

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Если хочешь быть здоровым - спортом занимайся!»: полезен ли спорт для здоровья. Веселые перемены. Мы идем гулять. Прогулка. Подвижные игры на свежем воздухе.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Уроки Мойдодыра»: моя кожа. Если буду осторожен, не пораню себе кожу. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули;

«Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

2.2. Связь курса внеурочной деятельности «Здоровячок» с базовыми учебными действиями

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении курса «Здоровячок» однако в наибольшей мере курс «Здоровячок» способствует формированию следующих учебных действий:

Личностные учебные действия:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные учебные действия:

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2.3. Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

В содержании программы перечисленные разделы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок», 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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение обучающимися курса внеурочной деятельности «Здоровячок» предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

3.1. Личностными результатами программы внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

3.2. Предметными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- сознание 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» обучающиеся должны **знать и уметь**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; □ знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3.3. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

- слушание учителя;
- просмотр видеоматериалов и иллюстраций;
- выполнение упражнений, заданий;
- наблюдение;
- работа с раздаточным материалом;
- прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки личностных результатов

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений или СИПР, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

- 0 - нет фиксируемой динамики;
- 1 - минимальная динамика;
- 2 - удовлетворительная динамика;
- 3 - значительная динамика.

Система оценки предметных результатов

Оценивание достижений осуществляется безотметочно, без фиксации результатов в классном журнале. Успешность поддерживается словесным (устным) оцениваем учителя.

Система оценки БУД

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Вот мы и в школе	Давайте познакомимся	1
	Познавательная-развлекательная игра «В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся»	1
	«Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»	1
	«Мы – за режим дня!»	1
Питание и здоровье	Зачем человек ест? Как правильно питаться?	1
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные	1
	Проект «Лук – от семи недуг»	1
	Золотое яблоко. Морковкина копилка.	1
Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	Полезен ли спорт для здоровья	1
	Веселые перемены и культурное поведение на переменах	1
	Праздник «Будьте здоровы!»	1
	Мы идем гулять. Прогулка.	3
	Ярмарка игр	1
Мое здоровье в моих руках	Экскурсия (виртуальная) в детскую спортивную школу	1
	Моя осанка	1

	Мои глаза. Для чего у всех на лице есть пара глаз.	1
	Мои уши. Я хочу предостеречь, уши надо нам беречь.	1
	Мои зубы. У ребятешек зубы есть для того, чтоб ими есть.	1
	Первая медицинская помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа	1
Уроки Мойдодыра	Моя кожа. Если буду осторожен, не пораню себе кожу.	1
	Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда	1
	От простой воды и мыла у микробов тают силы	1
	Откуда берутся грязнули	1
	Руки и ноги тебе еще пригодятся	1
	Спокойной ночи!	
Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим	Почему мы болеем? Признаки болезни, причины болезней. Кто и как предохраняет нас от болезней	1
	Что нужно знать о лекарствах? Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства?	1
	Защитные функции организма и как их укреплять?	1
	Детские болезни. Прививки от болезней	1
	От чего зависит мое настроение?	
Я и моё ближайшее окружение	Какой я сам(привычки, поступки). Викторина «Знаешь ли ты самого себя?»	
	Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым.	
Всего:		34