

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «31» 08. 2022 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от «31» 08. 2022 г. № 302

Рабочая программа внеурочной деятельности
для учащихся 6а класса (1 вариант)
на 2022-2023 учебный год

ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«Путь к здоровью».

Составила: Панчугина Ю.И., воспитатель

г. Урай, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Календарно-тематический план.
4. Планируемые результаты программы.
5. Оценка планируемых результатов программы.
6. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» для учащихся с ограниченными возможностями составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

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 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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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 спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. 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 школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

Сроки реализации программы:

Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Методы обучения:

Словесные (объяснение, правила, инструкция)

Наглядные (видеоролики, иллюстрации)

Практические (упражнения, подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера)

Формы проведения занятий:

беседа;

общеразвивающие упражнения;

подвижные игры, народные игры, игры-забавы;

прогулки с включением подвижных игр;

просмотр видео роликов, иллюстраций;

встречи с интересными людьми (врачами, спортсменами).

2. Содержание программы.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» включает:

- основы здорового образа жизни;
- правила безопасного поведения дома, на улице, дороге;
- гигиенические нормы и правила;
- подвижные игры, игры различных народов, знакомство с их традициями;
- разучивание русских народных игр, игр народов Севера и других народов России;

В содержании программы перечисленные направления возобновляются на протяжении пяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, формированию двигательной активности учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

3. Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Всего часов	Дата
1	Режим дня школьника.	1	05.09.22
2	Правила дорожного движения (повторение).	1	12.09.22
3	Движение транспортных средств.	1	19.09.22
4	Причины дорожно-транспортных происшествий.	1	26.09.22
5	Модно быть здоровым.	1	03.10.22
6	Назначение номерных, опознавательных знаков и надписей на транспортных средствах.	1	10.10.22
7	Закаливание и профилактика простудных заболеваний.	1	17.10.22
8	Остановочный путь транспортных средств.	1	24.10.22
9	Полезные и вредные продукты.	1	07.11.22
10	Поведение учащихся при дорожно-транспортном происшествии.	1	14.11.22
11	Путь к здоровому сердцу.	1	21.11.22
12	Первая медицинская помощь при различных видах травм.	1	28.11.22
13	Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях.	1	05.12.22
14	Откуда берутся болезни.	1	12.12.22
15	Безопасность дорожного движения.	1	19.12.22
16	Красота и опасность пиротехнических средств.	1	26.12.22
17	Правильная осанка – красивая фигура.	1	09.01.23
18	Внутренние часы организма.	1	16.01.23
19	Улыбка – залог успеха и здоровья.	1	23.01.23.
20	Закаляйся! Если хочешь быть здоров.	1	30.01.23
21	Сон в жизни человека.	1	06.02.23
22	Болезни грязных рук.	1	13.02.23
23	«Дальше, быстрее, выше».(Соревнования к дню защитника Отечества).	1	20.02.23

24	Витамины – круглый год!	1	27.02.23
25	Здоровая пища.	1	06.03.23
26	Употребление табака и его влияние на здоровье.	1	13.03.23
27	Личная гигиена – путь к здоровью.	1	20.03.23
28	Не только платье красит человека.	1	03.04.23
29	Терроризм – Что это такое? Поведение в чрезвычайных ситуациях.	1	10.04.23
30	Изучение дорожных ситуаций, которые приводят к дорожно-транспортным происшествиям.	1	17.04.23
31	Опасные предметы дома.	1	24.04.23
32	Планета дорожной безопасности.	1	15.05.23
33	ПДД во время следования поездом.	1	22.05.23
34	Безопасное лето.	1	29.05.23

4. Планируемые результаты программы.

В результате реализации настоящей программы могут быть достигнуты:

Личностные результаты:

- ориентирование в понятии «здоровый образ жизни»;
- определение благоприятных факторов, воздействующих на здоровье;
- сознательное отношение воспитанников к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Предметные результаты включают следующие умения:

- применять на практике основные понятия здоровья и факторы, влияющие на него;
- иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуациях в современных условиях жизнедеятельности;
- знать элементарные правила поведения дома, в школе, на улице, в транспорте, на проезжей части, в лесу, на водоёмах;
- уметь использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной и повседневной жизни;
- уметь играть в подвижные и народные игры, соблюдая правила;
- взаимодействовать со сверстниками в ходе подвижных и народных игр.

5. Оценка планируемых результатов программы.

Текущая проверка возможна при проведении каждого занятия. По итогам изучения курса программы проводится итоговое занятие в игровой форме. Это позволит увидеть, насколько ученики научились в разнообразной обстановке применять умения и навыки ведения здорового образа жизни.

Оцениваются:

- приобретенные школьниками знания об основах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, правилах безопасности;
- умение работать в паре, группе;
- умение выражать свои эмоции;
- умение организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования полученных знаний; пассивность ученика во взаимодействиях с другими участниками, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение знаний, которые не соответствуют требованиям данного мероприятия; несогласованность между членами группы; незнание или нарушение основных правил.

По окончании курса программы проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным темам. Итоговые результаты обучения за оцениваемый период оформляются в форме анализа (описательно) и мониторинга реализации учебного плана за учебный год.

6. Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

КОУ «Урайская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «31» 08. 2022 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от «31» 08. 2022 г. № 302

Рабочая программа внеурочной деятельности
для учащихся 6а класса (1 вариант)
на 2022-2023 учебный год

**ПО ОБЩЕКУЛЬТУРНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Я познаю мир».**

Составила:
Панчугина Ю.И., воспитатель

г. Урай, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Календарно-тематический план.
4. Планируемые результаты программы.
5. Оценка планируемых результатов программы.
6. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я познаю мир» для учащихся с ограниченными возможностями здоровья составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Глобальные изменения в информационной, коммуникационной, профессиональной и других сферах современного общества требуют корректировки содержательных, методических, технологических аспектов образования и воспитания, пересмотра прежних ценностных приоритетов, целевых установок и педагогических средств.

От личности обучающегося требуется навык самостоятельного движения в информационных полях, умение ставить и решать задачи для разрешения возникающих в жизни проблем — профессиональной деятельности, самоопределения, повседневной жизни.

В этом случае акцент переносится на формирование у детей способности самостоятельно мыслить, добывать и применять знания, тщательно обдумывать принимаемые решения и чётко планировать действия, эффективно сотрудничать в разнообразных по составу и профилю группах, быть открытыми для новых контактов и культурных связей. Это требует широкого внедрения в образовательный процесс альтернативных форм и способов ведения образовательной деятельности, инновационных методов обучения поисково-исследовательского характера.

Педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности в сфере общекультурного развития школьников обусловлена необходимостью помочь ребенку раскрывать индивидуальные способности, творческие начала собственной личности, формирование устремлений ребенка в интеграции личностных позиций «я хочу» и «я могу» как основы взаимодействия школьника с другими детьми, учителями, родителями. Партнерские отношения, сопричастность взрослого воспитателя к делам и поступкам детей (позиция «мы вместе»), разработка занятий, развивающих потребность в приобретении умений и навыков – это и многое другое учитывается в программе «Я познаю мир».

Занятия по данной программе способствуют адаптации учащихся к взрослой жизни, способствуют коррекции мышления, развивают внимание, память, формируют нравственные нормы и положительные качества личности.

В основу программы «Я познаю мир» положены следующие принципы:

- принцип целенаправленности педагогического процесса;
- принцип научности;

- принцип доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности в обучении;
- принцип сознательности и активности в обучении;
- принцип прочности, осознанности и действенности результатов обучения;
- принцип создания положительного эмоционального фона в обучении.

Цель программы — создание условий для развития творческих способностей учащихся, познавательного интереса, интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферы личности ребенка.

Задачи программы:

- Формировать умения анализировать полученную информацию, применять полученные сведения.
- Развивать интерес к познанию неизвестного в окружающем мире.
- Воспитывать коммуникативно-активную личность.
- Воспитывать всесторонне развитую личность.
- Расширять кругозор воспитанников.
- Развивать их воображение и эмоциональную сферу.
- Укреплять интерес к познанию окружающего мира.
- Последовательно приобщать воспитанников к детской научно-художественной, справочной, энциклопедической литературе и развивать навыки самостоятельной работы с ней.

Сроки реализации программы:

Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Формы проведения занятий:

- групповая работа;
- прогулки, экскурсии, очные и заочные путешествия ;
- беседы, викторины ;
- коллективные творческие дела;
- смотры-конкурсы, выставки;
- трудовые дела;
- наблюдение учащихся за событиями в городе, крае и стране;
- проектная деятельность;
- ролевые игры
- просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов.

Содержание программы.

Содержание программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Я познаю мир» включает:

- правила дружбы, вежливости, гостеприимства;
- историю округа, города;
- богатства родного края;
- народные праздники и традиции;
- государственные символы.

Календарно - тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Колич. часов	Дата
1	Без чего нет жизни на земле? (о значимости воды).	1	07.09.
2	Экскурсия в лес, сбор природного материала.	1	14.09.
3	Игра «Лесная аптека».	1	21.09.
4	Викторина «Веселый огород».	1	28.09.
5	Осенние загадки.	1	05.10.
6	Вежливая азбука.	1	12.10.
7	Осенние праздники и народные приметы.	1	19.10.
8	Польза и вред умной машины.	1	26.10.
9	Если с другом вышел в путь...	1	09.11.
10	Викторина «Что ты знаешь о родном крае?»	1	16.11.
11	Праздник, посвященный дню матери.	1	23.11
12	Толерантны ли мы?	1	30.11.
13	Творческая беседа «День Героев Отечества».	1	07.12.
14	Чтение и обсуждение произведений о дружбе.	1	14.12
15	Что ты знаешь о родном городе?	1	21.12
16	Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников.	1	28.12
17	Народные праздники и традиции «Крещение».	1	12.01.
18	Международный день памяти жертв Холокоста.	1	19.01.
19	Учимся быть экономными.	1	26.01.
20	О чем может рассказать упаковка?	1	02.02.
21	Как нужно дружить? Правила дружбы	1	09.02.

22	Народные традиции. «Масленица».	1	16.02.
23	Уроки гостеприимства.	1	02.03.
24	Польза и вред умной машины.	1	09.03.
25	Чудо, имя которому книга. Неделя детской и юношеской книги.	1	16.03.
26	День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы».	1	23.03.
27	Птицы – наши друзья. Викторина.	1	06.04.
28	Необычное путешествие в страну чипсов и сухариков.	1	13.04.
29	Литературная гостиная «Весна в творчестве поэтов».	1	20.04.
30	Они сражались за Родину.	1	27.04.
31	Маленькие герои большой войны.	1	04.05.
32	Какая профессия самая главная?	1	11.05.
33	Вежливая азбука.	1	18.05.
34	Здравствуй, лето!	1	25.05.
Итого: 34 часа.			

Планируемые результаты программы.

Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к интеллектуально-познавательной деятельности и творчеству;
- Потребность и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
- Сформированная мотивация к самореализации в творчестве, интеллектуально-познавательной и научно- практической деятельности;
- Сформированные компетенции познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, овладение информационными технологиями (поиск, переработка, выдача информации);
- Развитие познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения;

- Способность учащихся самостоятельно продвигаться в своем развитии, выстраивать свою образовательную траекторию;
- Освоение механизмов самостоятельного поиска и обработки новых знаний в повседневной практике взаимодействия с миром;
- Формирование внутреннего субъективного мира личности с учетом уникальности, ценности и психологических возможностей каждого ребенка.

Предметные:

- Искать и выбирать необходимую информацию, содержащуюся в тексте, на рисунке или в таблице, для ответа на заданные вопросы;
- Моделировать ситуацию;
- Использовать соответствующие знаково-символические средства для моделирования ситуации;
- Конструировать последовательность «шагов» (алгоритм);
- Объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;
- Воспроизводить способ решения;
- Сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием;
- Анализировать предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные;
- Оценивать предъявленное готовое решение;
- Участвовать в учебном диалоге, оценивать процесс поиска и результат решения.

Метапредметные:

– Регулятивные:

- 1) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- 2) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

– Познавательные:

- 1) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение;
- 2) Смысловое чтение;

– Коммуникативные:

- 1) Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- 2) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 3) Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 4) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Оценка планируемых результатов программы.

Текущая проверка возможна при проведении каждого занятия. По итогам изучения курса программы проводится итоговое занятие в игровой форме. Это позволит увидеть, насколько ученики научились в разнообразной обстановке применять полученные умения и навыки.

Использованная литература.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя;

Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование;

Васильева-Гангус Л. «Азбука вежливости»;

Виноградова Н.Ф. Сборник программ внеурочной деятельности.
Интернет – ресурсы.