

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ _____ от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
для ГИН 2 класса
1ч. в неделю; 34 ч. в год
Составитель: Абзалетдинова.Р.Г, воспитатель

Согласовано:

Зам. директора по ВД _____ Денисова П.А.

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от "29" августа 2025 г

Руководитель ШМО: _____ Гараева Г.В.

Альметьевск – 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

Для 2 ГИН класса

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. И основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Принимая в расчёт, динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении была написана программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся воспитанников с НОДА, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

На реализацию комплексной программы «Здоровей-ка» в 2 классе – 34 часов в год (1 раз в неделю).

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- правильность выполнения действия;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры с музыкальным сопровождением;

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья, подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.

Формы проведения занятия и виды деятельности

- игры
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				План	Факт
Тема 1. Как сохранить здоровье – 11 ч.					
1	Беседы о здоровом образе жизни.	Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
2	Разговор: «Тело человека».	Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания.	демонстрационный материал		
3	«Здоровое питания» Составление схемы	Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
4	Профилактика инфекционных заболеваний.	Знакомство учащихся с видами инфекционных заболеваний и способами профилактики.	демонстрационный материал		

5	«Наше здоровье - в наших руках».	Дать понятие здорового человека; понять воздействие различных факторов на здоровье человека; показать зависимость физического здоровья от духовного.	демонстрационный материал		
6	Витамины нужны	Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
7	Разговор о правильной осанки	Сформировать у обучающихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки.	демонстрационный материал		
8	Интерактивная игра: «Режим дня – важная составляющая здорового образа жизни!».	Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;	демонстрационный материал		
9	Комнатные растения	Прививать интерес к комнатным растениям, желание ухаживать за ними. Воспитывать положительное отношение к природе, любовь к труду, чтобы получать от труда удовольствие. Упражнять детей говорить полными предложениями, согласовывая прилагательные с существительными.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
10	Как сохранить здоровые зубы	Выяснить, почему и как нужно ухаживать за зубами.	демонстрационный материал		
11	Здоровые ноги	Дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела, расширить представления детей об основных функциях ног, развивать двигательные навыки, учить детей заботиться о своих ногах			

Тема 2. Секреты здоровья – 9 ч.

12	«Создаем свое настроение»	Воспитывать эмоционально - ценностное отношение учащихся к действительности; познакомить учащихся с основными правилами сохранения хорошего настроения; воспитывать потребность и способность внимательного, чуткого отношения к своим близким (семье)	демонстрационный материал презентация мультфильм		
13	Как справиться с эмоциями?	Расширение представлений подростков о значении эмоций в жизни. Осознание способов проявления эмоций; развитие навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.	презентация мультфильм		
14	Беседа: Дыхательные упражнения	Формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приёмы правильного дыхания; развивать умения осуществлять полноценный дыхательный акт и регулировать соотношения фаз вдоха и выдоха; улучшать работу органов дыхания посредством специальных дыхательных упражнений.	демонстрационный материал		
15	Сон – это лучшее лекарство.	Познакомить детей с гигиеной сна, расширить кругозор и словарный запас.	демонстрационный материал		
16	Личная гигиена	Формировать верные представления о гигиене тела человека.	демонстрационный материал		
17	Косметика для здоровья и красоты	Познакомить учащихся с историей косметики.	презентация мультфильм		
18	Игра: Я - доктор.	Учить оказывать первую медицинскую помощь; ознакомить с аптечкой первой медицинской помощи; учить различать травмы по степени сложности; развивать память; воспитывать дисциплинированность, желание быть здоровыми.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
19	Правильное питание	Пропаганда здорового образа жизни. Воспитывать стремление питаться рационально, умение выбирать продукты не только по вкусовым качествам, но наличием в них основных питательных веществ.	демонстрационный материал презентация мультфильм		

20	Беседа о вредных привычках.	Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью. Определить, как привычки влияют на человека.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
Тема 3. Оказание первой помощи - 5 ч.					
21	Мы за здоровье!	Научить детей сохранять и укреплять своё здоровье, применяя в повседневной жизни получаемые знания и умения, дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
22	Беседа о защите от порезов, ушибов, переломов.	Познакомить учащихся с различными видами травматизма и мерами их предупреждения.	демонстрационный материал		
23	Игра: Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе.	Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при переломах костей, вывихах суставов, растяжении связок.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
24	Первая помощь при укусе насекомых	Продолжать знакомить детей с миром насекомых. Закреплять правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи. Уточнить знания о пользе насекомых для природы и человека. Воспитывать интерес к миру природы, внимательное, заботливое отношение к ней, интерес к произведениям малого фольклорного и стихотворного жанров.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
25	Ядовитые грибы и растения.	Презентация «Прогулка в лес». Познакомить учащихся с ядовитыми растениями и грибами нашего региона. Учить учащихся оказывать первую помощь при отравлениях. Корректировать навыки поведения учащихся на природе.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности - 5 ч.					

26	Памятка о вызове экстренных служб	Познакомить с правилами общения по телефону, с формулами речевого этикета, используемыми в данной ситуации и учить соблюдать их.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
27	Составление памятки при пожаре, утечка газа	Научить детей правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; закрепить знания правильного поведения при пожаре; прививать навыки осторожного обращения с огнем. Знакомство с основными причинами возникновения пожара; знакомство с первичными средствами пожаротушения.	демонстрационный материал		
28	Соблюдать правила пожарной безопасности.				
29	Беседа: «Не шути с огнем».				
30	Интерактивная игра «Кто там?»	Обучать детей правилам безопасности в ситуации, когда они остаются дома одни. Сформировать представление о том, почему нельзя открывать дверь посторонним.	демонстрационный материал		
Тема 5. Правила поведения в природе - 4ч.					
31-32	Беседа: «О безопасном поведении на прогулке»	Воспитывать культуру поведения на участке; формировать умения правильно себя вести на улице; формировать представления о границах своего участка.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
32	Весной на водоеме.	Систематизация знаний о правилах поведения вблизи водоёмов ранней весной. Закреплять представления об изменениях в природе, происходящие ранней весной.	демонстрационный материал презентация мультфильм		
33	Безопасное лето. Составление памятки учащимся.	Обобщить знания учащихся по правилам поведения на летних каникулах. Убедить детей в необходимости ведения здорового образа жизни. Расширить знания детей о правилах безопасности	демонстрационный материал презентация мультфильм		
34	Итоговое занятие.	Обобщить знания учащихся по правилам поведения на летних каникулах. Убедить детей в необходимости ведения здорового образа жизни. Расширить знания детей о правилах безопасности	демонстрационный материал презентация мультфильм		

Критерии оценивания

Система оценки планируемых результатов

Оценка качества усвоения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубоко интеллектуальными нарушениями, с ТМНР программы по предмету «Здоровей-ка» осуществляется на основе анализа результатов учебных умений учащихся по баллам. Результаты анализа: 0 баллов — не проявляет данное умение; 1 балл — демонстрирует умение с помощью педагога; 2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений; 3 балла — демонстрирует умение самостоятельно. Данные заносятся в Таблицу.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Ф.И. Учащегося	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту	Баллы	% усвоения
1	Билалова Айгуль							
2	Каюмова Диана							
3	Мусина Ильдана							
4	Назиуллина Полина							
5	Садриева Амина							
6	Феоктистов Артём							
7	Халиуллина Дарина							

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Лист согласования к документу № Здоровей-ка 2025 от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 18.09.2025 10:07

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 18.09.2025 - 10:07	-