

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО
коррекционного цикла
интерната
«26» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-
_____ В.В. Зинченко

**Адаптированная образовательная рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровячок»
9 б класс
вариант 1**

Разработала: Скворцова Е.В.

2024-2025 уч. год

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников. 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 нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» для обучающихся 9 класса, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся школы.

Цели:

- 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:

становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся, формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Организация образовательного процесса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 15 лет. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 8 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;

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

➤ «Музыкально-ритмическое творчество»: благоприятное эмоциональное и физиологическое воздействие на растущий организм движения под музыку;

➤ «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

➤ «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

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

➤ «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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 различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся школы.

Объем программы:

На реализацию внеурочной деятельности «Здоровячок» отводится 34 часа в год (1 час в неделю)

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ метапредметные результаты;

➤ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

Метапредметные результаты:

➤ **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 совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

➤ 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, схематических 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:

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

➤ осознание 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать:**

- 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

Календарно-тематическое планирование «Здоровячок»

№	Наименование темы	Дата	Кол-во часов	Содержание, виды деятельности	Электронные учебно-методические материалы
	1 четверть		8		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	3.09	1	Обобщить знания о пользе ведения здорового образа жизни для человека.	https://yandex.ru/video/preview/17667893222649334039
2.	Природа – источник здоровья	10.09	1	Экскурсия в парк. Понимать важность природы в жизни человека. Уметь наслаждаться красотой природы.	

3.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	17.09	1	Понимать роль режима дня для человека и особенно для растущего организма. Составить режима дня школьника.	https://yandex.ru/video/preview/7549514317705781532
4.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	24.09	1	Составить и разучить комплекс упражнений для зарядки на разные группы мышц. Выполнять упражнения в ритме музыки.	
5.	«Весёлая ритмика»	1.10	1	Знать о пользе активных движений под музыку. Уметь двигаться в характере и ритме музыки. Разучить музыкально-ритмическое упражнение «Я – ракета!»	
6.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	8.10	1	Понимать важность закаливания организма с раннего детства. Знать принципы закаливания организма. Знать правила «моржевания».	https://yandex.ru/video/preview/2737690131585386620
7.	Правильное питание – залог здоровья	15.10	1	Знать что такое здоровое питание. Понимать значение необходимых питательных веществ для организма человека. Составить полезное меню.	
8.	Подвижные игры	22.10	1	Знать правила игр. Соблюдать дисциплину в играх. Игры «Карлики и великаны»,	

				«Колдун», «Тише едешь – дальше будешь», «Второй лишний».	
	2 четверть		8		
9.	Зрение – это сила. Упражнения для глаз	5.11	1	Понимать важность зрения и необходимость его беречь. Выполнять гимнастику для глаз.	https://yandex.ru/video/preview/7234717739455563579
10.	Компьютер – друг или враг?	12.11	1	Знать положительные и отрицательные стороны компьютера. Формировать правила безопасного использования компьютера.	
11.	Сон и его значение для здоровья человека	19.11	1	Понимать роль полноценного сна для человеческого организма. Знать правила, необходимые для здорового, полноценного сна.	
12.	«Весёлая ритмика»	26.11	1	Знать о пользе активных движений под музыку. Уметь двигаться в характере и ритме музыки. Разучить музыкально-ритмическое упражнение «У оленя дом большой».	
13.	Правильная осанка – основа организма	3.12	1	Понимать значимость позвоночника для организма. Знать упражнения для позвоночника. Понимать важность профилактики сколиоза.	https://yandex.ru/video/preview/2130277060073126268
14.	Профилактика вирусных инфекций	10.12	1	Понимать опасность вирусных инфекций для организма.	

				Знать гигиенические правила для защиты от инфекций. Понимать важность профилактики вирусных заболеваний.	
15.	Витамины – наши друзья и помощники	17.12	1	Знать что такое витамины и их значение для здоровья. Знать заболевания, связанные с недостатком витаминов. Понимать способы получения витаминов организмом человека.	https://yandex.ru/video/preview/1290024701834021537
16.	Кинезиологические упражнения и их польза	24.12	1	Знать что такое кинезиология и значение кинезиологических упражнений. Разучить общеразвивающее кинезиологическое упражнение.	
	3 четверть		10		
17.	Вредные привычки и их профилактика	14.01	1	Знать вредные привычки и их пагубное воздействие на организм человека. Развивать знания о профилактике вредных привычек.	
18.	Иммунитет. Как сохранять и укреплять своё здоровье	21.01	1	Знать что такое иммунитет. Понимать факторы, влияющие на укрепление иммунитета.	
19.	Профилактика заболеваний зубов	28.01	1	Понимать важность зубов для здорового пищеварения.	https://yandex.ru/video/preview/5946777103152110531

				Знать основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	
20.	«Почему нужен завтрак?»	4.02	1	Понимать роль полноценного питания в начале дня для организма. Составить меню для полезного завтрака.	
21.	Культура питания	11.02	1	Знать гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Понимать необходимость соблюдения этикета за столом.	
22.	Пальчиковые кинезиологические упражнения	18.02	1	Понимать значение пальчиковых кинезиологических упражнений для развития межполушарных связей мозга. Разучить новые упражнения.	
23.	Физическая активность и здоровье	25.02	1	Понимать значимость двигательной активности для человеческого организма. Выполнять известные музыкально-ритмические упражнения.	https://yandex.ru/video/preview/12954438746
24.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	4.03	1	Понимать пользу солнца, свежего воздуха и воды для человеческого организма. Знать о необходимости закаливания для сохранения здоровья.	
25.	Где чистота, там здоровье!	11.03	1	Знать что такое гигиена и её значение для здоровья человека. Знать правила ежедневных	

				гигиенических процедур. Формировать гигиенические навыки.	
26.	Гигиена одежды и обуви	18.03	1	Знать правила ухода за одеждой и обувью. Мода и гигиена школьной одежды.	
	4 четверть		8		
27.	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1.04	1	Понимать влияние экологии на здоровье человека. Знать о необходимости защиты окружающей среды.	
28.	Лесная аптека на службе человека	8.04	1	Знать о возможных помощниках в природе при травмах и недомоганиях. Составить элементарную аптечку из подручных средств.	https://yandex.ru/video/preview/13999118522533164814
29.	Мой внешний вид — залог здоровья	15.04	1	Знать правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Понимать необходимость внешней опрятности человека, соблюдения гигиены кожи, одежды, обуви.	
30.	«Весёлая ритмика» --	22.04	1	Знать о пользе активных движений под музыку. Уметь двигаться в характере и ритме музыки. Повторить комплекс ритмических упражнений.	
31.	«У воды без беды»	29.04	1	Знать правила поведения на водоёме.	

				Понимать необходимость умения плавать.	
32.	Пальчиковые кинезиологические упражнения	6.05	1	Понимать значение пальчиковых кинезиологических упражнений для развития межполушарных связей мозга. Разучить новые упражнения.	
33.	Я и опасность	13.05	1	Знать правила безопасного поведения во время летних каникул.	
34.	Человек – творец своего здоровья	20.05	1	Понимать ценность здоровья и необходимости бережного отношения к нему. Итоговое занятие.	https://yandex.ru/video/preview/8600305411275529821
			34		