

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»
(ГКОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»)

ОДОБРЕНА

МО школы
пр.№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжением директора ГБОУ ЛО «Сланцевская
школа-интернат»
от 01.09.2023 г. № 51

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здравушка»
(спортивно-оздоровительное направление)

1 доп., 3, 5, 7, 9 классы

Разработана
Воробьевой О.В., учителем
начальных классов

2023 г.
г.Сланцы

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здравушка» (спортивно-оздоровительное направление) составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здравушка» в 1 доп. классе рассчитана на 33 недели и составляет 33 часа (1 час в неделю), в 3, 5 классах – на 34 недели и составляет 34 часа (1 час в неделю), в 7, 9 классах – на 34 недели и составляет 68 часов (2 часа в неделю).

Программа направлена на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни

Программа учитывает возрастные и психологические особенности умственно отсталых школьников и поэтому предусматривает организацию игровой деятельности обучающихся. С этой целью включены игры.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Из наблюдений, полученных на прогулке, обучающиеся узнают об особенностях сезонных изменений в природе.

II. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Предметные результаты:

- формирование здорового образа жизни

III. Содержание образования

1 доп. класс

Содержание курса внеурочной деятельности «Здравушка» представлено следующими разделами: введение «Вот мы в школе», «Питание и здоровье», «Мое здоровье в моих руках», «Я в школе и дома».

Раздел «Введение «Вот мы в школе». Что необходимо для здоровья. Физминутки. Зарядка. Доктор Айболит.

Раздел «Питание и здоровье». Питание и здоровье. Витаминная тарелка. Культура питания. Как и чем мы питаемся. Овощи и здоровье.

Раздел «Мое здоровье в моих руках». Режим дня. Полезные и вредные продукты. Внешний вид – залог здоровья.

Раздел «Я в школе и дома». Зрение. Осанка. Вредные и полезные привычки. Сохранение и укрепление здоровья. Настроение и здоровье. Опасности летом.

№	Раздел	Количество часов
1	Введение «Вот мы в школе»	5

2	Питание и здоровье	8
3	Мое здоровье в моих руках	9
4	Я в школе и дома	11
Всего:		33

3 класс

Содержание курса внеурочной деятельности «Здравушка» представлено следующими разделами: введение «Вот мы в школе», «Питание и здоровье», «Мое здоровье в моих руках», «Я в школе и дома», «Каникулы веселая пора».

Раздел «Введение «Вот мы в школе». необходимо для здоровья. Физминутки. Зарядка. Доктор Айболит.

Раздел «Питание и здоровье». Питание и здоровье. Витаминная тарелка. Культура питания. Как и чем мы питаемся. Овощи и здоровье.

Раздел «Мое здоровье в моих руках». Режим дня. Полезные и вредные продукты. Внешний вид – залог здоровья.

Раздел «Я в школе и дома». Зрение. Осанка. Вредные и полезные привычки. Сохранение и укрепление здоровья. Настроение и здоровье.

Раздел «Каникулы веселая пора». Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Опасности летом.

№	Раздел	Количество часов
1	Введение «Вот мы в школе»	5
2	Питание и здоровье	8
3	Мое здоровье в моих руках	9
4	Я в школе и дома	9
5	Каникулы веселая пора	3
Итого		34

5 класс

Содержание курса внеурочной деятельности «Здравушка» представлено следующими разделами: «Мое здоровье в моих руках», «Питание и здоровье».

Раздел «Мое здоровье в моих руках». Друзья вода и мыло. Закаливание организма (обливание, обтирание). Купание и закаливание. Обтирание, обливание. Внешний вид – залог здоровья. Прогулки на свежем воздухе. Народные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Соблюдение режима дня. Сон – лучшее лекарство. Воздух и здоровье. Движение – здоровье. Занятие спортом.

Раздел «Питание и здоровье». Питание и здоровье. Витаминная тарелка. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Светофор здорового питания. Здоровая пища для всей семьи. Микробы вредные и полезные.

№	Раздел	Количество часов
1.	Мое здоровье в моих руках	26
2.	Питание и здоровье	8
Итого:		34

7 класс

Содержание курса внеурочной деятельности «Здравушка» представлено следующими разделами: «Мое здоровье в моих руках», «Прогулка и здоровье».

Раздел «Мое здоровье в моих руках». Физминутки. Зарядка. Питание и здоровье. Полезные и вредные продукты. Режим дня. Внешний вид – залог здоровья. Зрение. Осанка. Вредоносные организмы, обитающие на поверхности человеческого организма. Защита от вирусов. Гигиена – залог здоровья. Семья – моя крепость и защита. Учуь говорить «нет». Помоги себе и другим. Воздух вокруг нас. Дыхательная гимнастика на свежем воздухе. Подвижные игры на свежем воздухе. Как одеться по погоде. Безопасность на прогулке. Купание и закаливание. Водичка чистая и горячая (для чистоты, закаливания, расслабления, бодрости).

Раздел «Питание и здоровье». Как и чем мы питаемся. Полезные и вредные продукты. Питание для ума и настроения. Полезное меню. Что мы пьем? Зачем мы пьем?

№	Раздел	Количество часов
1.	Мое здоровье в моих руках	60
2.	Питание и здоровье	8
Итого:		68

9 класс

Содержание курса внеурочной деятельности «Здравушка» представлено в форме тематических прогулок следующими разделами: «Осень», «Дорога, поведение на улице», «Зима», «Весна».

Прогулки в соответствии с темой планируются с целью социализации обучающихся.

№	Раздел	Количество часов
1.	Осень	20
2.	Дорога, поведение на улице	17
3.	Зима	13
4.	Весна	18
Итого:		68

IV. Тематическое планирование

1 доп. класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Введение «Вот мы и в школе».	1	беседа
2	Дорога к доброму здоровью	1	беседа
3	Весёлые физминутки	1	Выполнение упражнений
4	Здоровье в порядке - спасибо Зарядке	1	Выполнение упражнений
5	В гостях у доктора Айболита	1	игровая
6	Питание и здоровье	1	беседа
7	Витаминная тарелка на каждый день.	1	беседа
8	Конкурс рисунков	1	Творческая игра
9	«Витамины наши друзья и помощники»	1	беседа
10	Культура питания	1	беседа
11	Ю.Тувим «Овощи»	1	Просмотр видео
12	Как и чем мы питаемся	1	Просмотр видео

13	Красный, жёлтый, зелёный	1	игровая
14	Викторина «Моё здоровье в моих руках»	1	игровая
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	беседа
16	Полезные и вредные продукты	1	Просмотр видео
17	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	Просмотр видео
18	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсия
19	Как обезопасить свою жизнь	1	
20	Викторина «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	игровая
21	В здоровом теле здоровый дух	1	Просмотр видео
22	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Просмотр презентации
23	Зрение – это сила	1	игровая
24	Осанка – это красиво	1	Выполнение упражнений
25	Весёлые переменки	1	Выполнение упражнений
26	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	игровая
27	Вкусные и полезные вкусы	1	беседа
28	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1	игровая
29	Вредные и полезные привычки	1	Просмотр видео
30	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа
31	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	соревновательная
32	Опасности летом	1	(просмотр видео фильма)
33	Что мы узнали за год?	1	Беседа (тест)

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Введение «Вот мы и в школе».	1	беседа
2	Дорога к доброму здоровью	1	беседа
3	Весёлые физминутки	1	Выполнение упражнений
4	Здоровье в порядке - спасибо Зарядке	1	Выполнение упражнений
5	В гостях у доктора Айболита	1	игровая
6	Питание и здоровье	1	беседа
7	Витаминная тарелка на каждый день.	1	беседа
8	Конкурс рисунков	1	Творческая игра
9	«Витамины наши друзья и помощники»	1	беседа
10	Культура питания	1	беседа
11	Ю.Тувим «Овощи»	1	Просмотр видео

12	Как и чем мы питаемся	1	Просмотр видео
13	Красный, жёлтый, зелёный	1	игровая
14	Викторина «Моё здоровье в моих руках»	1	игровая
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	беседа
16	Полезные и вредные продукты	1	Просмотр видео
17	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	Просмотр видео
18	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсия
19	Как обезопасить свою жизнь	1	
20	Викторина «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	игровая
21	В здоровом теле здоровый дух	1	Просмотр видео
22	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Просмотр презентации
23	Зрение – это сила	1	игровая
24	Осанка – это красиво	1	Выполнение упражнений
25	Весёлые переменки	1	Выполнение упражнений
26	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	игровая
27	Вкусные и полезные вкусоности	1	беседа
28	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1	игровая
29	Вредные и полезные привычки	1	Просмотр видео
30	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа
31	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	соревновательная
32	Опасности летом	1	(просмотр видео фильма)
33	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья.	1	Игровая
34	Что мы узнали за год?	1	Беседа (тест)

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия
Мое здоровье в моих руках			
1.	Друзья – вода и мыло	1	Практикум
2.	Белогривые лошадки	1	Прогулка
3.	Рисунки на асфальте	1	Прогулка
4.	Золотая осень	1	Экскурсия
5.	Народные игры для здоровья	1	Игры
6.	Купание и закаливание	1	Практикум
7.	Водичка чистая и горячая (для чистоты, закаливания, расслабления и бодрости)	1	Практикум
8.	Обтирание, обливание	1	Практикум

9.	В гостях у Мойдодыра	1	Игра
10.	Уроки бабушки травника	1	Практикум
11.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим!	1	Игра
12.	В здоровом теле здоровый дух	1	Практикум
13.	Зимние зарисовки	1	Практикум
14.	Скользкая дорога	1	Прогулка
15.	Игры на свежем воздухе	1	Игры
16.	Дыхательная гимнастика на свежем воздухе	1	Практикум
17.	Внешний вид – залог здоровья	1	Практикум
18.	Правила безопасности на прогулке	1	Прогулка
Питание и здоровье			
19.	Витаминная тарелка на каждый день	1	Практикум
20.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	Практикум
21.	В гостях у Витаминки	1	Игра
22.	Витамины наши друзья и помощники	1	Практикум
23.	Игра «Красный, желтый, зеленый» (светофор здорового питания)		Игра
24.	Я выбираю кашу	1	Практикум
25.	Здоровая пища для всей семьи	1	Практикум
26.	Вредные микробы	1	Игра
Мое здоровье в моих руках			
27.	Речевки на прогулке	1	Прогулка
28.	Подвижные игры	1	Игра
29.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	Прогулка
30.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	Практикум
31.	Я выбираю движение	1	Прогулка
32.	Сон – лучшее лекарство	1	Практикум
33.	Весенние игры на свежем воздухе	1	Игры
34.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Практикум

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Дорога к доброму здоровью.	1	Информационное занятие
2	Весёлые физминутки.	1	Информационное занятие
3	Движение – это жизнь.	1	Комбинированная прогулка
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Информационное занятие
5	Лес – красота и здоровье.	1	Комбинированная прогулка

6	Экскурсия «Палитра осенней природы».		Экскурсия
7	В гостях у доктора Айболита.	1	Информационное занятие
8	Как и чем мы питаемся.	1	Информационное занятие
9	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Информационное занятие
10	Что мы пьем? Зачем мы пьем?	1	Информационное занятие
11	Игры для здоровья (народные игры).	1	Практическое занятие
12	Полезные и вредные продукты.	1	Практическое занятие
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	Экскурсия
14	Природа вокруг нас.	1	Экскурсия – фантазия
15	Викторина «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1	Информационное занятие
16	В здоровом теле здоровый дух.	1	Информационное занятие
17	Водичка чистая и горячая (для чистоты, закаливания, расслабления, бодрости).	1	Информационное занятие
18	Питание для ума и настроения.	1	Информационное занятие
19	Составляем полезное меню.	1	Практикум
20	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.	1	Информационное занятие
21	Моя крепость здоровья.	1	Информационное занятие
22	Вредоносные организмы, обитающие на поверхности человеческого организма.	1	Информационное занятие
23	Гигиена – залог здоровья.	1	Практическое занятие
24	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Информационное занятие
25	Зрение – это сила.	1	Информационное занятие
26	Осанка – это красиво.	1	Информационное занятие
27	Что такое вирус гриппа, как спастись от болезней?	1	Информационное занятие
28	Весёлые перемены.	1	Информационное занятие
29	Детская площадка.	1	Информационное занятие
30	Как я дышу? Как дышат растения, животные?	1	Информационное занятие
31	Чужой человек.	1	Практическое занятие
32	Учусь держать себя в руках.	1	Практическое занятие
33	Моя семья – семь дружных «Я».	1	Информационное занятие
34	Семья – моя крепость и защита.	1	Информационное занятие
35	Учусь говорить «нет».	1	Практическое занятие
36	Умные решения: отвечаю за себя.	1	Информационное занятие
37	Как неприятности превратить в приятности.	1	Информационное занятие
38	Мое хобби.	1	Практическое занятие
39	Умей помочь себе и другим.	1	Практическое занятие
40	Воздух вокруг нас.	1	Информационное занятие
41	Путешествие воздуха внутри нас.	1	Информационное занятие
42	Кто загрязняет воздух?	1	Информационное занятие
43	Зимние забавы.	1	Практическое занятие
44	Зимняя улица.	1	Экскурсия
45	Зимние зарисовки.	1	Экскурсия – практикум

46	Скользкая дорога.	1	Практическое занятие
47	Резные снежинки.	1	Практическое занятие
48	Птицы зимой.	1	Экскурсия – фантазия
49	Красивая улыбка – здоровые зубы.	1	Информационное занятие
50	Чтобы зубки не болели.	1	Практическое занятие
51	Осанка – стройная спина.	1	Информационное занятие
52	Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.	1	Практическое занятие
53	Игры для здоровья (подвижные).	1	Практическое занятие
54	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».		Экскурсия
55	Название улиц нашего района.	1	Практическое занятие
56	Подвижные игры.	1	Игры на улице
57	Как одеться по погоде.	1	Практическое занятие
58	Правила безопасности на прогулке.	1	Практическое занятие
59	Игра на школьной площадке.	1	Игры на улице
60	Подвижные игры на воздухе.	1	Игры на улице
61	Подвижные игры на площадке.	1	Игры на улице
62	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	Информационное занятие
63	Купание и закаливание.	1	Информационное занятие
64	Плавание – спорт, красота, удовольствие.	1	Информационное занятие
65	От улыбки станет мир светлей.	1	Комбинированная прогулка
66	Нас ждут каникулы!	1	Экскурсия – фантазия
67	Лето, лето!	1	Экскурсия – фантазия
68	Летний ветерок.	1	Игры на улице

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Осенние прогулки	1	Прогулка
2	Признаки осени.	1	Прогулка
3	Цветы на клумбе. Почему они завяли?	1	Прогулка
4	«Здравствуй, осень золотая». Комбинированная прогулка.	1	Прогулка
5	Рисунки на асфальте.	1	Прогулка
6	Природа вокруг нас. Прогулка на пришкольный участок.	1	Прогулка
7	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
8	Осмотр цветников.	1	Прогулка
9	Птицы и дождь.	1	Прогулка
10	Что растет в огороде? Экскурсия.	1	Прогулка
11	День рябины.	1	Прогулка
12	Золотая осень.	1	Прогулка
13	Сбор природного материала.	1	Прогулка
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
15	Не рвите цветы. Прогулка-предостережение.	1	Прогулка
16	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
17	Лесная поляна. Прогулка – показ.	1	Прогулка

18	Осенний листопад. Прогулка – практикум.	1	Прогулка
19	Познакомьтесь- светофор!	1	Прогулка
20	«Красный, желтый, зеленый». Прогулка – наблюдение.	1	Прогулка
21	Осторожно, дорога!	1	Прогулка
22	Признаки осени.	1	Прогулка
23	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
24	Хоровод природы. Подвижные игры.	1	Прогулка
25	Прогулка в осенний лес.	1	Прогулка
26	Шире круг.	1	Прогулка
27	Подвижные игры на улице.	1	Прогулка
28	Силуэт.	1	Прогулка
29	Мы гуляем по дорожкам. Прогулка.	1	Прогулка
30	Вежливый прохожий.	1	Прогулка
31	Семена растений.	1	Прогулка
32	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
33	Деревья осенью.	1	Прогулка
34	Осенние зарисовки.	1	Прогулка
35	Прогулка «До свидания, осень!»	1	Прогулка
36	Коллаж «До свидания, осень!»	1	Прогулка
37	Детская площадка.	1	Прогулка
38	Чужой человек.	1	Прогулка
39	Доктора природы.	1	Прогулка
40	Уроки дедушки Травника.	1	Прогулка
41	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
42	Шагаем до калитки.	1	Прогулка
43	Мы здоровьем дорожим.	1	Прогулка
44	Зимние прогулки	1	Прогулка
45	«Здравствуй, зимушка-зима». Комбинированная прогулка.	1	Прогулка
46	Лес - красота вокруг нас. Зимняя прогулка.	1	Прогулка
47	Наблюдение за птицами. Экскурсия.	1	Прогулка
48	Белый снежок.	1	Прогулка
49	Игра «Ослепительная улыбка».	1	Прогулка
50	Зимующие птицы. Прогулка – практикум.	1	Прогулка
51	Игра-путешествие «Снежная азбука».	1	Прогулка
52	На что похожи снежинки. Прогулка-практикум.	1	Прогулка
53	«Зимние забавы». Подвижные игры.	1	Прогулка
54	Зимняя площадка.	1	Прогулка
55	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка
56	«Весенняя сказка».Прогулка-наблюдение.	1	Прогулка
57	Весенняя улица.	1	Прогулка
58	Осторожно! Дорога!	1	Прогулка
59	Как одеться по погоде.	1	Прогулка
60	Шагаем строем.	1	Прогулка

61	Правила безопасности на прогулке.	1	Прогулка
62	Игра на школьной площадке.	1	Прогулка
63	Подвижные игры на воздухе.	1	Прогулка
64	Весенние прогулки.	1	Прогулка
65	«Весну встречаем».	1	Прогулка
66	Рисунки на асфальте	1	Прогулка
67	«Полюбуйся, весна наступает». Экскурсия в природу.	1	Прогулка
68	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Прогулка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154085

Владелец Рыбакина Елена Викторовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024