

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровье и спорт»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга составлена на основе:

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Приказ №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Приказ МОиН №1599 от 14 декабря 2014 г., зарегистрирован Минюст № 35850 от 03.02.2015).
- «О направлении методических рекомендаций «Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий и внеурочной деятельности при реализации образования детей с ограниченными возможностями здоровья»».
- Методических рекомендаций об особенностях реализации образовательных программ начального общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Концепция образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга № 1263-р от 05.05.2012.

**Цель курса:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников в процессе воспитательной деятельности.

### **Задачи:**

- учить первоначальным способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- обеспечить (в соответствии с картами здоровья) двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать элементарные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- формировать навыки безопасного поведения дома, в школе, в природе;

Курс помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Реализация данной программы рассчитана на обучающихся 2 класса; занятия 1 раз в неделю. Количество часов в год -34 ч – 1 класс. Длительность занятия – 40 минут.  
Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровья и спорт»

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» состоит из семи разделов: «Наша школа», «Здоровое питание», «Бережём здоровье», «Спорт - чтоб забыть про докторов», «Я в школе и дома», «Спорт - чтоб забыть про докторов», « Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс».

Содержание разделов изменяются в соответствии с возрастными этапами процесса воспитания ребенка.

Раздел «Наша школа»: обучающиеся узнают о личной гигиене, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел «Здоровое питание»: обучающиеся познакомятся с основами правильного питания, гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, кулинарными традициями современности и прошлого.

Раздел «Бережём здоровье»: обучающиеся узнают о влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Раздел «Я в школе и дома»: обучающиеся знакомятся с социально-одобряемыми нормами и правилами поведения в образовательном учреждении, гигиеной одежды, правилами хорошего тона.

Раздел «Спорт - чтоб забыть про докторов»: обучающиеся познакомятся с основами закаливания организма.

Раздел «Я и мое ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов детей, познакомятся с понятием «настроение», его определение в школе и дома, узнают о вредных привычках.

Раздел «Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»: обучающиеся познакомятся с основами первой доврачебной помощи в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

---

«ПРИНЯТО»  
Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школа №34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «10» 06 2020 г. № 5



«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ от «11» 06 2020 г. № 110  
Директор ГБОУ школа №34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Т.А. Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ**  
для обучающихся 2 В класса  
на 2020-2021 учебный год

Автор:  
**Сулейманова Назия Асхатовна,**  
учитель

Санкт-Петербург  
2020

### **Пояснительная записка.**

Рабочая Программа курса «Здоровье и спорт» реализует спортивно-оздоровительное направление программы внеурочной деятельности и осуществляет воспитание обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант1 в духе сохранения и укрепления здоровья. Укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения - одно из приоритетных направлений деятельности государства и современного образования. Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить детей ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит, анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Настоящая рабочая программа разработана на основе Программы курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» (автор: Юрочкина О.А.), воспитатель группы продленного дня) и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга (утверждена Педагогическим Советом «16» июня 2017 года, протокол № 6).

2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993.

3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена Президентом Российской Федерации Д. Медведевым 04.02.2010, Приказ №-271).

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04. 2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 №38528).

7. Приказ №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Приказ МОиН №1599 от 14 декабря 2014 г., зарегистрирован Минюст № 35850 от 03.02.2015).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ № 30067 от 1 октября 2013).

9. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

10. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».

11. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году».

12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 20.05.2020 № 03-28-4174/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»

13. Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12.07.2017 № 03-28-3920/17-0-0 «О направлении методических рекомендаций «Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий и внеурочной деятельности при реализации образования детей с ограниченными возможностями здоровья»».

14. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

15. Распоряжение Комитета по образованию от 02.04.2020 № 898-р «Об утверждении методических рекомендаций об особенностях реализации образовательных программ начального общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

16. Концепция образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга № 1263-р от 05.05.2012.

**Цель курса:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников в процессе воспитательной деятельности.

**Задачи:**

- учить первоначальным способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- обеспечить (в соответствии с картами здоровья) двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать элементарные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- формировать навыки безопасного поведения дома, в школе, в природе;

Курс помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Основными принципами** организации внеурочной деятельности данной программы являются:

- Принцип учёта возрастных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Принцип сочетания индивидуальных и коллективных форм работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Принцип доступности и наглядности воспитания

**Общая характеристика курса.**

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» предполагает формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) первоначальных представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни.

В процессе реализации курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» обучающиеся с интеллектуальными нарушениями познакомятся с витаминами и продуктами, с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, и применением лекарственных растений в профилактических целях, с культурой питания и этикета.

Воспитанники получают первоначальные понятия об иммунитете, о закалывающих процедурах, о микробах, вредных привычках и их профилактики, сформируется понятие о личной гигиене и здоровье.

Содержание курса направлено на формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиены школьной одежды, профилактики вредных привычек, культуры эмоций и чувств.

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При проведении занятий по программе курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» используются следующие формы работы:

- 1) занятия в классе;
- 2) просмотр презентаций и видеофильмов;
- 3) занятия – игры;
- 4) занятия с использованием спортивного инвентаря и без него.

Для подготовки и проведения занятий используются разнообразные средства, включающие в себя, как использование традиционных форм работы: игры и упражнения на поддержание психоэмоционального фона, занимательные беседы, рассказы, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, так и с использованием современных электронных образовательных ресурсов – презентации в программе PowerPoint, в том числе электронное обучение с использованием дистанционных технологий.

Содержание и используемые формы работы соответствуют возрастным особенностям обучающихся, уровню их интеллектуального развития, а также предусматривают учет психофизиологических особенностей и возможностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

#### Основные методы и технологии:

- информационно-коммуникативные технологии;
- здоровье-сберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения с целью развития личностных качеств, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **Описание места курса в учебном плане.**

Настоящая программа составлена в соответствии с учебным планом внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа курса рассчитана на 1 год обучения.

Второй (третий год обучения) класс – 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

#### **Описание ценностных ориентиров курса.**

В основе содержания курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) лежит система базовых национальных ценностей российского общества:

- гражданственность (ответственность за свои поступки, желание соблюдать права, подчиняться правилам и социальным нормам);
- социальная солидарность (ребенок проявляет внимание к окружающим, готов к общению и взаимодействию с взрослыми и сверстниками);
- ценностное отношение к природе (бережное отношение к живым организмам, способность сочувствовать природе и её обитателям);
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;

Предлагаемый курс внеурочной деятельности нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, культуре питания

и формирование навыков безопасного поведения в социуме. Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

### **Личностные результаты освоения курса**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» разработана на основе требований к личностным результатам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы № 34 Невского района Санкт-Петербурга.

В результате реализации курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты следующие личностные результаты:

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- начальный опыт ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- включение в формирование навыков безопасного поведения дома, в школе, в природе;
- проявление начального интереса к элементарным гигиеническим умениям, навыкам;

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт».**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» состоит из семи разделов: «Наша школа», «Здоровое питание», «Бережём здоровье», «Спорт - чтоб забыть про докторов», «Я в школе и дома», «Спорт - чтоб забыть про докторов», « Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс».

Содержание разделов изменяются в соответствии с возрастными этапами процесса воспитания ребенка.

Раздел «Наша школа»: обучающиеся узнают о личной гигиене, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел «Здоровое питание»: обучающиеся познакомятся с основами правильного питания, гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, кулинарными традициями современности и прошлого.

Раздел «Бережём здоровье»: обучающиеся узнают о влиянии окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Раздел «Я в школе и дома»: обучающиеся знакомятся с социально-одобряемыми нормами и правилами поведения в образовательном учреждении, гигиеной одежды, правилами хорошего тона.

Раздел «Спорт - чтоб забыть про докторов»: обучающиеся познакомятся с основами закаливания организма.

Раздел «Я и мое ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов детей, познакомятся с понятием «настроение», его определение в школе и дома, узнают о вредных привычках.

Раздел «Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс»: обучающиеся познакомятся с основами первой доврачебной помощи в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт».**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Наша школа	4
2.	Здоровое питание	5
3.	Бережём здоровье	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Спорт - чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и мое ближайшее окружение.	4
7.	Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс	4
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

**Материально – технического оснащение образовательного процесса при реализации программы курса по внеурочной деятельности «Здоровье и спорт».**

Учебно – методическое обеспечение курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт».

Основная литература.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вента на-граф». 2019.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - /Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – М. : Просвещение, 2019. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2019 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с.
6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю.Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2018. – 112 с.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2018. – 268 с.
8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2018, – с.5

Данная программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий.

Образовательные платформы, используемые при обучении курса «Здоровье и спорт»:

1. [images.yandex.ru](https://images.yandex.ru)
2. [ped-kopilka.ru](https://ped-kopilka.ru)
3. [nsportal.ru](https://nsportal.ru)»[nachalnaya-shkola](https://nachalnaya-shkola.ru)
4. [images.yandex.ru](https://images.yandex.ru)

5. <https://ru.wikipedia>
6. <https://docs.google.com>
7. <http://www.karusel-tv.ru>
8. <http://stranamasterov.ru>
9. <http://allforchildren.ru>

**Материально-техническое, дидактическое оснащение образовательного процесса при реализации программы курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»:**

Мультимедийная доска.

Классная доска

Магнитная доска

Компьютер.

Магнитофон

