

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Нормативную основу рабочей программы, адресованного обучающимся с нарушением.НОДА.

- 1.Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15.
- 2.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 3.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2020/2021 учебный год.
- 4.Авторская программа для общеобразовательных школ УМК «Школа России» на основе программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённые МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Эта образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

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.

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 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 направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

### **Цели и задачи.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:**

- 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.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Программа учитывает особенности детей с НОДА.**

**Психолого-педагогическая характеристика с умственной отсталостью обучающихся с НОДА**

Это группа обучающихся - дети с двигательными нарушениями разной степени выраженности и с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, осложненными нейросенсорными нарушениями, а также имеющие дизартрические нарушения и системное недоразвитие речи. У детей с умственной отсталостью нарушения психических функций чаще носят тотальный характер. На первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности — абстрактно-логического мышления и высших, прежде всего гностических, функций. При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом, недостаточной критичностью. В этих случаях менее выражено чувство неполноценности, но отмечается безразличие, слабость волевых усилий и мотивации.

**Предполагаемые (планируемые) результаты реализации программы**

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** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

→ **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 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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

→ 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).

#### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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.

### 3. Коммуникативные УУД:

- 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.

### **Оценка достижений учащихся.**

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

#### **Предметные результаты:**

В ходе изучения Программы учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о полезных и вредных продуктах, значение режима питания; получат возможность научиться: • составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья;

- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

**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** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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 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.

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

Регулятивные УУД:

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).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

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.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

### **Место учебного курса в учебном плане**

На изучение курса спортивно-оздоровительного направления

отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели).

### **Содержание программы.**

#### **Раздел 1 ПДД (10 ч.)**

Правила нашей безопасности ПДД

Ознакомительная экскурсия.

Дорога в школу и домой.

Причины дорожно-транспортных происшествий.

.Светофор и дорожные знаки.

Перекресток и опасные повороты транспорта.



Правила перехода проезжей части при отсутствии перекрестка.

Велосипед и его обозначение в дорожных знаках.

Правила поведения в транспорте.

Экскурсия «Правила поведения на посадочных площадках».

## **Раздел 2 Наше питание (3ч.)**

Режим питания.

Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Путешествие в страну «Витаминия».

## **Раздел 3 Безопасность (ч.7)**

Огонь и его последствия.

Конкурс рисунков «Огонь друг и враг».

Служба спасения-01.

Общение на улице с незнакомыми.

Безопасность на льду зимой

. Природа и безопасность.

Опасности в лесу(что можно , что нельзя?).

## **Раздел 3 Спорт (7ч.)**

Спорт- это здоровье.

Упражнения для развития координации.

Упражнения дыхательной гимнастики.

День здоровья «Весёлые старты».

Упражнения для мелкой моторики рук.

Блиц турнир по теме «Спорт и здоровье»- Кто быстрее ответит.

Подвижная игра «Третий лишний».

## **Раздел 3 Профилактика ЗОЖ (7ч.)**

Я прививок не боюсь.

Сон – лучшее лекарство.

Для чего надо закаляться.

Откуда берутся грязные руки.

Зачем нужно чистить зубы.

Вредные привычки.

Акция «Будем здоровы».

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Правила нашей безопасности ПДД.	1
2	Ознакомительная экскурсия.	1
3	Дорога в школу и домой.	1
4	Причины дорожно-транспортных происшествий.	1
5	Светофор и дорожные знаки.	1
6	Перекресток и опасные повороты транспорта.	1
7	Правила перехода проезжей части при отсутствии перекрестка.	1
8	Велосипед и его обозначение в дорожных знаках.	1
9	Правила поведения в транспорте.	1
10	Экскурсия «Правила поведения на посадочных площадках».	1
11	Режим питания.	1
12	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1
13	Путешествие в страну «Витаминия»	1
14	Огонь и его последствия.	1

15	Конкурс рисунков «Огонь друг и враг».	1
16	Служба спасения-01.	1
17	Общение на улице с незнакомыми.	1
18	Безопасность на льду зимой.	1
19	Природа и безопасность.	1
20	Опасности в лесу(что можно , что нельзя?).	1
21	Спорт- это здоровье.	
22	Упражнения для развития координации.	1
23	Упражнения дыхательной гимнастики.	1
24	День здоровья «Весёлые старты».	1
25	Упражнения для мелкой моторики рук.	1
26	Блиц турнир по теме «Спорт и здоровье»- Кто быстрее ответит.	1
27	Подвижная игра «Третий лишний».	1
28	Я прививок не боюсь.	1
29	Сон – лучшее лекарство.	1
30	Для чего надо закаляться.	1
31	Откуда берутся грязные руки.	1
32	Зачем нужно чистить зубы.	1
33	Вредные привычки.	1
34	Акция «Будем здоровы».	1

## Литература

Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2007г.

Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134

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.

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

Развивающие игры на уроках физической культуры. Ю.Г Коджаспиров. Дрофа. Москва 2003 г.