

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»  
г. Ульяновска

Разработана и одобрена на М/О  
классных руководителей  
ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 28.08.23  
Руководитель М/О   
Герцкина Т.А.

Утверждена  
педагогическим советом  
ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 28.08.23  
Директор   
Пономарёва М.Н.



**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности  
направление спортивно-оздоровительная деятельность

**«Тропинки к здоровью»**

2 класс

на 2023 - 2024 учебный год

(вариант 2)

Составитель программы:  
учитель **Узбекова А.Р.**

Ульяновск, 2023

## Паспорт программы.

Тип программы	программа по внеурочной деятельности, адаптированная для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию
Статус программы	<p>Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; на основе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);</li> <li>- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);</li> <li>- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).</li> </ul>
Назначение программы	внеурочная деятельность по направлению спортивно-оздоровительная деятельность, направленная на достижение результатов освоения основной общеобразовательной программы и осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной
Категория обучающихся	Учащиеся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года). Пролонгированные сроки обучения составляются и рассчитываются по индивидуальному плану обучения
Объем учебного времени	Рабочая программа по внеурочной деятельности в 2 классе рассчитана на 68 часов в год в соответствии с учебным планом ОГКОУШ №39
Форма обучения	Очная
Режим уроков	фронтальный, индивидуальный, групповой, подгрупповой
Форма контроля	практическое выполнение заданий

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки к здоровью» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014№ 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);
- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год;
- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)
- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Программа «Тропинки к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

## **Общая характеристика**

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание Стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Структурно и содержательно программа составлена для обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Цель:**

Организация благоприятных условий для поддержания здоровья и воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### **Задачи:**

1. Способствовать правильному представлению о здоровом образе жизни.
2. Сформировать представление о рациональной организации режима дня;
- 3.Сформировать представление о правильном ( здоровом ) питании, его режиме, полезных продуктах.

4. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

#### **Место в учебном плане**

Программа рассчитана на обучающихся 3 класса.

Занятия проводятся во внеурочное время: 1 час в неделю, 33 часа в год;

Программа курса внеурочной деятельности реализуется через внеурочную деятельность в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить оздоровительный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

#### **Формы организации внеурочной деятельности:**

групповая,

массовая,

индивидуальная

#### *Виды спортивно-оздоровительной деятельности:*

познавательная деятельность;

игровая деятельность;

спортивно-оздоровительная деятельность.

#### *Формы занятий:*

беседа;

соревнования;

дни здоровья;

физкультминутки;

игра;

спортивные секции;

прогулки;

спортивные праздники.

#### **Содержание программы**

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **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 одноклассникам,

формировать коммуникативные компетенции.

### Календарно - тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов	дата проведения
1	Причина болезни	1	сентябрь
2	Признаки болезни	1	сентябрь
3	Как здоровье?	1	сентябрь
4	Как организм помогает себе сам	1	сентябрь
5	Здоровый образ жизни	1	октябрь
6	Какие врачи нас лечат	1	октябрь
7	Инфекционные болезни	1	октябрь
8	Прививки от болезней	1	октябрь
9	Какие лекарства мы выбираем	1	ноябрь
10	Домашняя аптека	1	ноябрь
11	Отравление лекарствами	1	ноябрь
12	Пищевые отравления	1	декабрь
13	Если солнечно и жарко	1	декабрь
14	Если на улице дождь и гроза	1	декабрь
15	Опасность в нашем доме	1	декабрь
16	Как вести себя на улице	1	январь
17	Вода - наш друг	1	январь
18	Как уберечься от мороза	1	январь
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	февраль
20	Чем опасен электрический ток	1	февраль
21	Травмы	1	февраль
22	Укусы насекомых	1	февраль
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	март
24	Отравление ядовитыми веществами	1	март
25	Отравление угарным газом	1	март
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	март
27	Растяжение связок и вывих костей	1	апрель
28	Переломы	1	апрель
29	Если ты ушибся или порезался	1	апрель
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	апрель
31	Укус змеи	1	май
32	Расти здоровым	1	май

33	Воспита́й себя	1	май
34	Я выбираю движение	1	май
Итого: 34 часа года			

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Причины болезни. (1час)**

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

### **Тема 2. Признаки болезни. (1час)**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

### **Тема 3. Как здоровье? (1час)**

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

### **Тема 4. Как организм помогает себе. (1час)**

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

### **Тема 5. Здоровый образ жизни. (1час)**

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

### **Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)**

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

### **Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)**

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

### **Тема 8. Прививки от болезней. (1час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

### **Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1час)**

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

### **Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)**

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

### **Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)**

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

**Тема 12. Пищевые отравления. (1час)**

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)**

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1час)**

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15. Опасность в нашем доме. (1час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16. Как вести себя на улице. (1час)**

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17. Вода – наш друг. (1час)**

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18. Как уберечься от мороза. (1час)**

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)**

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1час)**

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21. Травмы. (1час)**

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22. Укусы насекомых. (1час)**

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1 час)*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1 час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1 час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** *Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.** *Растяжение связок и вывих костей. (1 час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.** *Переломы. (1 час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.** *Укусы змей. (1 час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым. (1 час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитай себя. (1 час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

