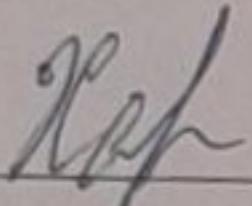


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-
интернат № 5»

РАССМОТРЕНО

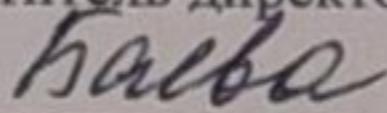
методическим объединением
классных руководителей и
воспитателей



Л.В. Халимова
Протокол №1
от «26» августа 2025.

СОГЛАСОВАНО

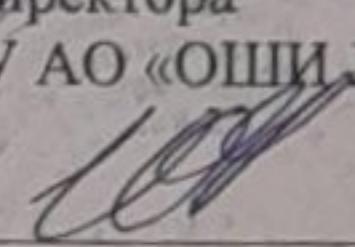
Заместитель директора по ВР



А.В. Баева
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора
ГКОУ АО «ОШИ №5»



И.О. Уткин
Приказ №1
от «28» августа 2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
на 2025– 2026 учебный год

Составитель: Шаушиева А.У.
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Астрахань, 2025

Введение

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, в том числе и у обучающихся с ОВЗ, 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.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для обучающихся с ОВЗ (вариант 2) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ.

Актуальность программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Работа в этом направлении начинается на начальных этапах обучения и воспитания (в детских дошкольных учреждениях и начальной школе), продолжается в средней школе, а в дальнейшем сопровождает человека всю жизнь.

Пояснительная записка

4 класс

Рабочая программа коррекционного курса составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.№ 1026.

Программа является составной частью системы воспитательной работы школы – интерната, отражающей реализацию ФАООП УО (вариант 1,2) и адресована обучающимся с интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлен 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.

Цель данной программы — формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. Стремление заботиться о здоровье, своём и окружающих, — качество личности, которое очень востребовано в современном мире.

Задачи: формирование у детей интерес к спорту; умение играть по правилам, бережно относиться к своему здоровью и здоровью других; развитие ловкости, уважения к товарищам.

Основные методы, используемые во время занятий:

- игровой;
- информационно-развивающий;
- частично-поисковый;
- объяснительно-иллюстративный;
- словесные и наглядные методы;
- практические.

Программа основывается на ряде дидактических принципов:

- воспитывающая и развивающая направленность обучения;
- систематичность и последовательность;
- связь обучения с жизнью;
- принцип наглядности;
- сознательность и активность учащихся;
- индивидуальный и дифференцированный подходы.

Формы работы, используемые на занятиях:

- рассказ воспитателя;
- презентация;
- игра;
- этюды.

Ожидаемый результат:

- знание и соблюдение правил игр;
- умение организовать игру;
- умение адекватно реагировать на победу и поражение в игре;
- умение выслушать мнение товарища;
- навык бесконфликтного поведения в коллективе;

- элементарные знания о личной гигиене, представления о своём теле, его возможностях и ограничениях;
- знания и умения пользоваться инвентарём. Соблюдение правил техники безопасности.

Программа адресована: обучающимся 1-4 классов.

На изучение тем по курсу внеурочной деятельности «Здоровей-ка» отводится: в 1-ом классе 33 часа в год, во 2-4 классах – 34 часа в год (1 час в неделю, 33-34 учебных недель).

Планируемые результаты

Достаточный уровень:

- знание и соблюдение правил игр; умение организовать игру;
- умение адекватно реагировать на победу и поражение в игре, выслушать мнение товарища.
- навык бесконфликтного поведения в коллективе.

Минимальный уровень:

- элементарные знания о личной гигиене, представления о своём теле, его возможностях и ограничениях;
- знания и умения пользоваться инвентарём. Соблюдение правил техники безопасности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Мир движений. Игра «Аисты» «Летим на Марс».	1	
2	Правильная осанка. Игры «Перешагни через верёвочку», «Паровоз»	1	
3	Держи спину ровно «Мячик покатился», «В гостях у мишки».	1	
4	Укрепляем мышцы спины. «Коршун и наседка» «Удочка с прыжками»	1	
5	«Ласточки», «Соревнование»	1	
6	Весёлая скакалка. «Длинная скакалка»	1	
7	Крепко стоим на ногах. «Мастер мяча», «Живое кольцо»	1	
8	Красивая походка «Регулировщик», «Буря на море»	1	
9	Не теряем равновесие. Игры «Дорожка», «Официант».	1	
10	«Игры «Дорожка», «Официант».	1	
11	Метко в цель. «Самый меткий», «Сумей догнать»	1	
12	Выбираем бег. «Салки с большими мячами», «Чай-чай-выручай».	1	
13	Игры «Белочка», «Мышки в кладовой».	1	
14	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1	
15	«Мы едем в зоопарк», «Паровозик»	1	
16	«Достань до солнца», «Куры в огороде»	1	
17	Зимнее солнышко. «Мы строим крепость» Игры по желанию учащихся	1	
18	Игры на снегу. «Наперегонки парами». «Игры по желанию учащихся	1	
19	Соревнование «Снежная баба», «Пятнашки». Игры по выбору.	1	
20	Выполняй правила точно. «Бездомный заяц», «Лошадки»	1	

21	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1	
22	Разучивание игр «Два мороза», любимые подвижные игры.	1	
23	«Кого назвали, тот ловит мяч» Эстафета с обменом мячей.	1	
24	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».	1	
25	Разучивание игр «У медведя во бору».	1	
26	Игры на развитие силы и выносливости «Вызов номеров», «Эстафета».	1	
27	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Черные и белые».	1	
28	Развитие скоростных качеств «Быстро в строй», «Волки и овцы».	1	
29	Разучивание игры «Простые пятнашки». «Кто первый через обруч к флагжку?»	1	
30	Разучивание игр «Пройди и не задень», «Охота на уток».	1	
31	«Лови мяч» «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	2	
32	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен С 23.10.2025 по 23.10.2026