



Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Солнечная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»



РАССМОТРЕНА  
Заседание МС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по ВР  
 Е.Т. Кычкина  
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
 Е.Г. Модестова  
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 А КЛАССА**

на 2022 – 2023 учебный год

**Составитель**  
**воспитатель**  
**Ишинбаева С.А.**

Сургутский район,  
с.п.Солнечный

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению составлена для обучающихся 2 А класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы 2022 – 2023 год. Недельная нагрузка - 1 час.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	8
Год – 34 часа.	

## 1. Планируемые результаты

### Личностные результаты

- развитие элементарных навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия;
- развитие активности, самостоятельности;
- способность ориентироваться в окружающем мире;
- развитие представлений о здоровом образе жизни;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями.

**По педагогическому замыслу обучающиеся в результате освоения программы получат возможность:**

<b>2 класс</b>	Осознать необходимость заботы о своём здоровье и выработать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, приобрести знания о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты.	Развить ценностные отношения к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре. Участвовать в опытно-исследовательской деятельности под руководством педагога, направленной на формирование знаний о ЗОЖ.	Приобрести опыт актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; стремиться к здоровому образу жизни; закрепить опыт самообслуживания.
----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Содержание программы

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов
1.	<b>Чистота – залог здоровья.</b> Продолжать знакомить с основами личной гигиены, с гигиеной органов чувств и полости рта, со специальными упражнениями для профилактики заболеваний глаз. Опытная деятельность: «Микромир», «Вода живая и мёртвая», опыты с воздухом. Мыловарение. Закрепление культурно-гигиенических навыков. Изучение особенностей тела. Основы безопасного поведения. Проектная деятельность (лаборатория мыловарения, создание лэпбуков «Чистота – залог здоровья»). Отработка ритуалов приветствия и прощания, установление зрительного контакта.	7
2.	<b>Азбука танца.</b> Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности посредством пластики, мимики, жестов и движений, навыков выразительного исполнения. Формировать интерес к танцевальному искусству, прививать основы музыкально-эстетического вкуса. Воспитывать самостоятельность, организованность. Ориентация в пространстве сцены и зала (право, лево, вперёд, назад), отработка навыка синхронно выполнять танцевальные элементы. Участие в общешкольных мероприятиях. Танцы: «Хоровод», «Осенняя фантазия» (с листьями), с помпонами.	12
3.	<b>Здоровье в движении.</b> Дыхательная, артикуляционная гимнастика. Взаимодействие друг с другом и родителями в эстафетах, соревнованиях. Также раздел включает в себя подвижные, музыкальные, спортивные игры, игры малой подвижности и народные игры. Закаливающие процедуры. Физминутки,	9

	разминки, динамические перерывы. Элементы стретчинга. Знакомство с комплексами дыхательных упражнений из разных исходных положений.	
4.	<b>Вкусно и полезно.</b> Продолжат знакомство с основами правильного питания, гигиеническими навыками и культурой поведения во время приёма пищи. Расширят знания о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости. Для чего необходимо мыть овощи и фрукты, как пользоваться салфетками, столовыми приборами, и для чего. Расширение элементарных представлений: о пользе овощей и фруктов, о вреде быстрой, сладкой еды и напитков. Режим питания и питьевой режим. Культура питания и элементарные основы этикета. Гигиена питания и правильная обработка продуктов.	6

### 3. Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№ урока		Дата проведения урока		Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Примечание
год	чет-верть	план	факт				
<b>I четверть (8 часов)</b>							
1.	1.	07.09.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Носовой платок. Мочалка, мыло, полотенце.	1	Приветствие в кругу. Правила поведения на занятиях. Игра с магнитами «Капелька настроения». Игра «Угадай картинку». Пальчиковая гимнастика «Игра с мешочками». Игра «Что изменилось?». Видеопрезентация «Предметы личной гигиены». Упражнения на дыхание «Листочки», «Снежинки», «Надуй шарик». Динамический перерыв «Если нравится тебе, то делай так». Игра «Что с чем дружит?». Рефлексия.	
2.	2.	14.09.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Гигиена полости рта: зубная щётка, паста, нить.	1	Приветствие в кругу. Повторение правил поведения на занятии. Музыкально-танцевальная разминка. Работа со стихотворением С. Михалкова «Как у нашей Любы...». Игра с карточками «Вредно – полезно». Практическая работа с зубной нитью, зубной щёткой. Дыхательные упражнения, рефлексия.	
3.	3.	21.09.22		<b>Здоровье в движении.</b> По тропе здоровья.	1	Приветствие в кругу. Разминка «В путь дорогу собирайся». Путешествие по тропе здоровья: 1. Остановка «Закаляй-ка». 2. Остановка «Чистюлька». 3. Остановка «Хорошее настроение». 4. Остановка «Режим дня». 5. Остановка «Витаминная». 6. Остановка «Спортивная». Упражнения на восстановление дыхания. Рефлексия.	
4.	4.	28.09.22		Здоровье в движении. Стретчинг.	1	Приветствие в кругу. Музыкально-танцевальная разминка. Ходьба под музыку: а) на носках, б) на пятках, в) на внутреннем своде стоп, г) на внешнем своде стоп. Бег под музыку. Пскоки с хлопками и без них. Стретчинг: «Наклоны головы», «Круговые движения головы», «Поднимание плеч», «Круговые движения плеч», «Тянем руки», «Обними себя», «Тройной наклон», раскачивание бёдрами вправо – влево, наклон «Деревце», «Оттянутый носочек», «Волна». Релаксационные упражнения, рефлексия.	

5.	5.	05.10.22		<b>Здоровье в движении.</b> Поиграй-ка!	1	Приветствие в кругу. Музыкально-танцевальная разминка. Повторение правил ТБ «Можно – нельзя». Упражнение «Лебедь», «Бабочка». Игра «Наводим чистоту». Игры на ловкость, равновесие, ориентацию в пространстве («Волшебные буквы (цифры)», «Мяч капитану», «Охотники»). Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
6.	6.	12.10.22		<b>Азбука танца.</b> «Осенняя фантазия» (с листьями).	3	Приветствие, отработка поклона, танцевальная разминка. Музыкально-танцевальные игры «У кого такая песня», «Танец без музыки», «Вот листочки полетели». Дыхательное упражнение «Осенний ветер». Показ элементов танца с листьями, практическая отработка элементов танца под счёт, без музыкального сопровождения, под музыку. Репетиционно постановочная работа. Упражнения на укрепление мышц ног, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки, упражнения «Книжка», «Кораблик», «Качели», «Рыбка» на развитие гибкости. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
7.	7.	29.10.22					
8.	8.	26.10.22					
<b>II четверть (8 часов)</b>							
9.	1.	09.11.22		<b>Азбука танца.</b> Танцевальная феерия.	1	Ритмическое приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка. Знакомство с танцами (видеопрезентация): вальс, полька, хоровод, танго, чечётка, ча-ча-ча, народные танцы. Практическое исполнение некоторых танцевальных элементов под муз. сопровождение и без него. Упражнения с элементами мышечного расслабления. Спокойная ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Рефлексия.	
10.	2.	16.11.22		<b>Вкусно и полезно.</b> Самые полезные продукты.	1	Приветствие в кругу «Подари улыбку другу». Игра «Дары осени». Инсценировка «Про девочку, которая плохо кушала». Физминутка «Повтори за мной». Игра «Угадай-ка», «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Опыт «Жирное – нежирное». Рефлексия.	
11.	3.	23.11.22		<b>Вкусно и полезно.</b> Пищевая тарелка.	1	Приветствие в кругу. Повторение правил здоровья. Работа с карточками «Витамины», «Овощи», «Фрукты», «Фастфуд». С/р «Идём в супермаркет». Рефлексия.	
12.	4.	30.11.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Микромир.	1	Приветствие в кругу. Упражнение «Капельки настроения». Знакомство с понятиями «микроб», «вирус». Игра «Сундучок Здоровья», «Найди пару». Физминутка с элементами артикуляционной гимнастики. Рефлексия.	
13.	5.	07.12.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Опыты с воздухом.	1	Приветствие. «Чем мы дышим?» – создание ситуации-ловушки. Разрешение проблемной ситуации через опытно-исследовательскую деятельность: опыт с трубочкой и водой, с воздушным шаром, с пустой бутылкой. Физминутка «Ветер дует нам в лицо». Совместное создание коллажа «Чистый воздух». Рефлексия.	
14.	6.	14.12.22		<b>Здоровье в</b>	1	Приветствие. Создание девиза команды.	

				<b>движении.</b> Весёлые старты.		Построение. Комплекс ОРУ. Эстафеты «Бег с препятствиями», «Переправа», «Донеси листок бумаги». Упражнение на внимание «Запрещённое движение», «Найди своё место». Упражнения на восстановление дыхания, рефлексия.	
15.	7.	21.12.22		<b>Вкусно и полезно.</b> Меню холодного зимнего дня.	1	Приветствие. Видеопрезентация «Секреты правильного питания зимой». Работа с карточками «Витамины», «Режим питания зимой». П/и «Хлопки», «Два мороза». Инсценировка «В гости к Зимушке-зиме». Рефлексия.	
16.	8.	28.12.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Вода живая и мёртвая.	1	Приветствие. Видеопрезентация «Вода». Определение свойств воды опытным путём: переливание воды, опыт с сосудами разной формы, с сахаром, с полосками цветной бумаги, с ложкой. Физминутка, гимнастика для глаз. Рефлексия.	
<b>III четверть (10 часов)</b>							
17.	1.	11.01.23		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Лаборатория мыловарения.	2	Приветствие в кругу. Правила работы в лаборатории (зачем нужны фартуки, перчатки, правила ТБ). Практическая работа «Виды и свойства мыла». Экспериментальная деятельность с мылом и водой. Создание мыльных пузырей, опыты с мыльными пузырями. Лаборатория мыловарения – поэтапное изготовление мыла, его практическое применение Рефлексия.	
18.	2.	18.01.23					
19.	3.	25.01.23		<b>Здоровье в движении.</b> Поиграй-ка!	1	Приветствие, танцевальная разминка. Игры: «Салют», «Горячая картошка», «Карусель», «Кто быстрее», «Кошка и мыши». Элементы самомассажа и стретчинга. Дыхательная гимнастика, рефлексия.	
20.	4.	01.02.23		<b>Азбука танца.</b> Танцевальная феерия.	1	Отработка поклона в начале и в конце занятия. Музыкально-танцевальная разминка. Выполнение элементов танцев: полька, ча-ча-ча, чечётка, народных танцев. Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения с элементами мышечного расслабления. Спокойная ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Рефлексия.	
21.	5.	08.02.23		<b>Азбука танца.</b> Танец «Хоровод».	2	Приветственный поклон. Музыкально-танцевальная разминка. Ходьба по кругу змейкой, в линию, парами без музыкального сопровождения и с ним. Отработка танцевального шага. Показ танцевальных элементов хоровода. Отработка танца под музыкальное сопровождение и без. Репетиционно-постановочная работа. Отработка элементов танца в парах. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
22.	6.	15.02.23					
23.	7.	22.02.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Путешествие гурмана.	1	Приветствие. «Посещение» улиц «Режим питания», «Полезные и вредные продукты», «Витаминная». Иgra-физминутка «Полезно – вредно». Творческая работа: создание коллажа «Город здорового питания». Рефлексия.	
24.	8.	01.03.23		<b>Азбука танца.</b> Танец с помпонами.	3	Приветствие. Отработка поклона в начале и в конце занятия. Музыкально-танцевальная разминка с предметами и	

						без. Показ и отработка элементов танца. Постановка рук, ног. Бег с высоким подниманием колен под счёт. Махи руками с предметами и без. Игры: «Цепочка», «Что мы делали – не скажем, а что делали – покажем», «Запрещённое движение». Репетиционно-постановочная работа. Работа индивидуально и с группой. Релаксационные упражнения, рефлексия.	
25.	9.	15.03.23					
26.	10.	23.03.23					
<b>IV четверть (8 часов)</b>							
27.	1.	05.04.23		<b>Азбука танца.</b> Танец с помпонами.	1	Приветственный поклон, танцевальная разминка. Репетиционно-постановочная деятельность в костюмах, самостоятельное исполнение всех элементов танца в правильной последовательности. Упражнения на восстановление дыхания и релаксацию. Рефлексия.	
28.	2.	12.04.23		<b>Здоровье в движении.</b> По тропе здоровья.	1	Приветствие. Разминка по кругу. Активизация и повышение двигательной активности. Ходьба по буму, вдоль линии на носочках, на пятках, с поднятыми вверх руками. Бег в рассыпную по сигналу. Комплекс ОРУ. Элементы стретчинга, самомассажа, дыхательная и артикуляционная гимнастика. Релаксационные упражнения, рефлексия.	
29.	3.	19.04.23		<b>Здоровье в движении.</b> Весёлые старты.	1	Приветствие, построение. Повороты направо, налево, кругом. Разминочный бег «правым боком приставными шагами», «левым боком приставными шагами». Ходьба на передней части стопы, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Эстафеты: «Передача мяча», «Кенгуру», «Волна», «Змейка», «Со скакалкой». Релаксационные упражнения, рефлексия.	
30.	4.	26.04.23		<b>Здоровье в движении.</b> Стретчинг.	1	Приветствие, упражнение «Капельки настроения». Разминка с постепенным разогревом отдельных групп мышц (шейного отдела, плечевого пояса, торса (наклоны корпуса), ног (сгибание и разгибание, подъём), прыжки (простые и в комбинации с руками). Упражнения на ковриках на разогрев стоп, голеностопа, спины, пресса («Велосипед», «Ножницы», «Уголок», «Складка», «Бабочка»). Дыхательная гимнастика, рефлексия.	
31.	5.	03.05.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Меню жаркого летнего дня.	1	Приветствие. Видеопрезентация «Жаркое лето». П/и «Полезная корзина», «Варим борщ и компот». Разрезные картинки «Овощи и фрукты», «Напитки». Игра «Вкусно или полезно?». Создание памятки «Что есть летом, чтобы быть здоровым». Рефлексия.	
32.	6.	10.05.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Дневник питания.	1	Приветствие. Работа с карточками «Режим питания», «Меню на день», «Меню на неделю». Создание лэпбука «Дневник питания». Рефлексия.	
33.	7.	17.05.23		<b>Азбука танца.</b> Танец-импровизация.	1	Отработка поклона в начале и в конце занятия. Танцевальная разминка. Повторение ранее изученных танцевальных элементов с предметами и	

						без. Упражнения на развитие плавности, синхронности. Танцевальная импровизация под музыку и без музыкального сопровождения, по показу педагога и самостоятельно. Упражнения на восстановление дыхания и релаксацию. Рефлексия.	
34.	8.	24.05.23		<b>Здоровье в движении.</b> Весёлые старты.	1	Приветствие. Разминка по кругу. Игры-эстафеты. Подведение итогов, награждение.	