

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 627  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2020 № 1  
с учетом мнения методического объединения  
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы №627 .  
Невского района Санкт-Петербурга  
Кочетова А.П.  
Приказ от 31.08.2020 № 1



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школа доктора здоровья»  
(двигательное развитие)**

**Направление: коррекционно-развивающая область**

**Адаптированная основная образовательная программа обучающихся с тяжелыми  
множественными нарушениями развития (вариант 6.4)**

**(В соответствии с ФГОС обучающихся с ОВЗ)**

**КЛАСС \_\_\_\_\_ 2Д \_\_\_\_\_**

**Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год**

**Количество часов в год \_\_\_\_\_ 34 \_\_\_\_\_ неделю \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_**

**Сведения о составителе рабочей программы: Шмакова Н.В., учитель АФК, высшая  
категория**

2020 год  
Санкт-Петербург

## **Пояснительная записка**

### **Программа внеурочной деятельности обучающихся с НОДА вариант 6.4**

#### **«Школа доктора Здоровье»**

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека. У большинства детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеются тяжёлые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью данного коррекционного курса.

Обучающиеся с тяжёлыми множественными нарушениями развития отличаются не только замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряжённостью мышечного тонуса.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности и двигательная активность коррекционно-развивающей области реализуется в рамках кружка «Школа здоровья», который включает в себя развитие личности ребёнка, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

**Актуальность** программы «Школа доктора Здоровье» заключается в обучении младших школьников бережному отношению к своему здоровью. Предлагаемый курс занятий нацелен на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа предполагает расширение сведений о физическом, психологическом и социальном здоровье человека. Полученные учащимися знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер.

**Нормативная база разработки программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления и двигательной активности коррекционно-развивающей области «Школа доктора Здоровье»**

1. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”
2. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжёлыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4), (в соответствии с ФГОС обучающихся с ОВЗ).
3. Учебный план ГБОУ школы №627 на 2020-2021 учебный год;

#### 4. Положение о рабочей программе ГБОУ школы №627.

Программа представляет собой локальный акт образовательного учреждения, разработанный на основе АООП школы № 627 Невского района СПб.

**Цель программы:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом; обеспечить коррекцию индивидуальных двигательных нарушений в зависимости от тяжести поражения ОДА; развивать мелкую моторику и корректировать ее нарушения; развивать двигательную активность.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- развитие и закрепление жизненно-важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- развитие моторной ловкости;
- формирование ориентировки в пространстве;
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений.

В основу формирования АООП начального общего образования обучающихся с ТМНР положены следующие **принципы**:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности воспитательного процесса;
- принцип развивающей направленности воспитательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- принцип научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- принцип доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями младших школьников;
- принцип системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

#### **Общая характеристика программы**

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности и двигательная активность коррекционно-развивающей области реализуется в рамках кружка «Школа

здоровья», который включает в себя развитие личности ребёнка, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Содержание программы «Школа доктора Здоровье» направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Изучение программного материала начинается с 1 подготовительного класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях, проводимых учителями адаптивной физкультуры. Двигательная активность – метод, позволяющий наверстать когда-то упущенное в двигательном развитии, разрушить неправильно сложившиеся двигательные стереотипы.

При разработке программы учитывался контингент обучающихся: дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с умственной отсталостью, имеющие речевые нарушения и нарушения сенсорной сферы. Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, предполагающих включение различных анализаторов в процесс двигательной активности, смену видов деятельности, исходя из индивидуальных психофизиологических особенностей и уровня работоспособности обучающихся.

Коррекционно-образовательная работа с детьми проводится в соответствии с уровнем развития. Текущий контроль динамики развития детей проводится учителем АФК.

Адресатом программы являются обучающиеся, для которых формирование и поддержание двигательной активности является актуальной в плане формирования жизненных компетенций, обеспечения безопасности, сохранения имеющихся двигательных функций. В зависимости от специфики моторных, психофизиологических нарушений обучающихся класса, учитель формирует индивидуально ориентированные комплексы упражнений, утвержденные врачом-неврологом, курирующим образовательное учреждение.

### **Место внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа «Школа доктора Здоровье» реализуется в общеобразовательном учреждении во внеурочное время. Данный учебный курс может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Наполняемость групп определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности.

Срок реализации программы – 5 лет. Занятия по программе «Школа доктора Здоровье» и «Двигательная активность» проводит учитель АФК совместно с воспитателем в

форме фронтальных занятий человек 1 раз в неделю, 34 часа в год. Ориентировочная продолжительность занятия 30-40 минут. Учебный материал носит вариативный характер и подбирается педагогом самостоятельно в зависимости от уровня развития каждого ребенка.

| Название коррекционного курса | Количество часов |    |    |    |    | Всего |
|-------------------------------|------------------|----|----|----|----|-------|
|                               | 1 <sup>1</sup>   | 1  | 2  | 3  | 4  |       |
| Двигательная активность       | 33               | 33 | 34 | 34 | 34 | 168   |
| Школа доктора Здоровье        | 33               | 33 | 34 | 34 | 34 | 168   |

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Все содержание работы в спортивно-оздоровительном направлении «Путь к здоровью» направлено на совершенствование духовного развития обучающихся с НОДА и ТМНР, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей, создание им индивидуального психологического комфорта. В целом у учеников формируется установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

### **Планируемые результаты освоения у обучающихся с НОДА и УО программы «Школа доктора Здоровье»**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Предметные результаты:

Формирование знаний о:

- факторах, влияющих на здоровье человека;
- причинах некоторых заболеваний;
- причинах возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- видах закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилах закаливания организма;
- влиянии закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основных формах физических занятий и виды физических упражнений.

### **Содержание программы «Школа доктора Здоровье»**

Программа состоит из следующих разделов: «Правила здоровья», «Вопросы гигиены», «Зачем человеку кожа», «Правила безопасности», «Здоровые глаза», «Здоровые уши», «Здоровые зубы», «Сон-лучшее лекарство», «Осанка», «Обеспечение безопасности при перемещении, смены позы», «Обучение перемещению, переходу из одной позы в другую» (в том числе с помощью технических средств реабилитации), «Обучение движениям, необходимым при самообслуживании» (одевание-раздевание, работа с различными застежками, шнуровками, замками), «Обучение двигательным навыкам», «Развитие физических способностей», «Функция руки», «Подвижные игры».

### Тематическое планирование

| Раздел                                                | Кол-во часов |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| Правила здоровья                                      | 2            |
| Вопросы гигиены                                       | 2            |
| Зачем человеку кожа                                   | 2            |
| Правила безопасности                                  | 2            |
| Здоровые глаза                                        | 2            |
| Здоровые уши                                          | 2            |
| Здоровые зубы                                         | 2            |
| Сон-лучшее лекарство                                  | 1            |
| Осанка                                                | 2            |
| Обеспечение безопасности при перемещении, смены позы  | 1            |
| Обучение перемещению, переходу из одной позы в другую | 1            |
| Обучение движениям, необходимым при самообслуживании  | 3            |
| Обучение двигательным навыкам                         | 4            |
| Развитие физических способностей                      | 4            |
| Функция руки                                          | 4            |
| Итого                                                 | 34           |

### Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Школа доктора Здоровье» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты и коврики, скамейки, шведская стенка, брусья для ходьбы, мягкие модули, мячи разных размеров, палки, обручи, корзины, верёвки, фитболы и т.д.;
- подборка видеофрагментов, аудиоаппаратура;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет.
- Google-Класс.