Краевое государственное казенное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы

«Школа-интернат 14»

Утверждаю:	Согласовано:	Рассмотрено на МО
Директор школы – интернат	Зам. директора по УВР	Протокол № 1
Лушникова Е.Н.	Боева И. П.	Руководитель МО
		Янина Т.С.
«22» 09 2019г.	«2» 09 2019г.	«30» 08 2019г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Будь здоров»

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель: учитель Марина Владимировна Ковган.

г. Амурск

2019 – 2020 г. г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учрежденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Учебного плана КГКОУ ШИ №14 на 2019-2020 учебный год.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Цель программы:

- формирование: установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

- обучение: осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки; упражнениям сохранения здоровья.

Задачи:

- Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость.

Планируемые результаты:

- Правила гигиены повседневного быта;

- Основные правила закаливания организма;
- Основы питания;
- Способы воспитания двигательных способностей;
- Основные виды движения;
- Виды подвижных игр;
- Правила игры;
- Малые формы двигательной активности;
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- Применять полученные навыки в групповых занятиях.

Требования к БУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе 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 учебные действия.

Личностные результаты.

- Определять 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.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Регулятивные УД:

- Проговаривать последовательность действий, с помощью учителя.
- Учить высказывать своё предположение (версию) 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.

Познавательные УД:

- Находить ответы на вопросы, используя свой опыт и информацию, полученную на уроке (с помощью учителя).
- Получать знания в результате совместной работы всего класса и учителя.
- Составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УД:

- Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения).
- Слушать и понимать речь других.
- 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.

Ожидаемые результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, 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 всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:

- ✓ Отношение к самому себе;
- ✓ Отношение к другим людям;
- ✓ Отношение к вещам;
- ✓ Отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как:

- ➢ Товарищество,
- ➢ Уважение к старшим,
- ➢ Доброта,
- ➢ Честность,
- ➢ Трудолюбие,
- ➢ Бережливость,
- ➢ Дисциплинированность,
- ➢ Соблюдение порядка,
- ➢ Любознательность,
- ➢ Любовь к прекрасному.

Способ проверки:

- наблюдение: за внешним видом и поведением по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры, беседы с детьми и родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать

процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Формы работы по внеурочной деятельности

Игры – народные игры, игры на развитие психофизических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Беседы – о здоровом образе жизни, вредные и полезные привычки, гигиена, спортивная жизнь и т.д.

Просмотр тематических видеофильмов – по теме программы.

Экскурсии – прогулки в качестве оздоровления (изменения в природе), природа как источник здоровья, береги природу и т.д.

Дни здоровья, школьные мероприятия – движение жизнь, хочу быть здоровым, пропаганда здорового образа жизни.

Конкурсы рисунков, плакатов, проекты.

Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел I.

- Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

- Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья. Правила ухода за одеждой и обувью.

Тема 2. Физическое развитие.

Формирование правильной осанки. Общее физическое состояние.

Тема 3. Средства и методы сохранения здоровья.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Умывание и обливание холодной водой. Правильное питание. Привычки.

Тема 4. Зрение.

Правила сохранение зрения.

Раздел II. Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Теория: Быстрое овладевание новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Комплексы физических упражнений для развития ловкости. Подвижные музыкальные игры.

Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Двигательная активность: умения и навыки человека.

Раздел VI. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных, подвижных игр. Влияние движений на организм человека. Игры разных народов. Музыкальные паузы (аэробика, ритмическая гимнастика и т.д.).

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

1 четверть

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Что такое –ЗДОРОВЬЕ?	1	
2	Игра «Мы ловкие» (игра в мяч)	1	
3	Красивая осанка.	1	
4	Веселые физ. минутки.	1	
5	Игры под музыку.	1	
6	Уход за зубами.	1	
7	Упражнения на выносливость.	1	
8	Правило поведения в осеннее время года.	1	

2 четверть

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Что такое закаливание.	1	
2	Мы сильные и ловкие. Игры.	1	
3	Руки и ноги в чистоте.	1	
4	Упражнения для утренней зарядки.	1	
5	Сильные, ловкие, умелые. Подвижные игры.	1	
6	Витамины для здоровья.	1	
7	Правильные и вредные продукты.	1	
8	Правило поведения в зимнее время года.	1	

3 четверть

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Подвижные игры.	1	
2	Как беречь зрение.	1	
3	Что такое режим дня.	1	
4	Игры под музыку.	1	
5	Ритмическая гимнастика.	1	
6	Упражнения с мячом и лентой.	1	
7	Что я знаю о зубах?	1	
8	Координационные упражнения.	1	
9	Упражнения под музыку (фитнес)	1	
10	Упражнения для силы ног.	1	

4 четверть

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Вредные и полезные привычки.	1	
2	Режим дня.	1	
3	Подвижные игры.	1	
4	Ловкие, сильные – упражнения на свежем воздухе.	1	
5	Фитнес, аэробика.	1	
6	Спорт- твой друг. Различные виды спорта.	1	
7	Личная гигиена. Правила.	1	
8	Правила поведения в летнее время года.	1	

Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - М., ВАКО, 2005.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Интернет ресурсы.