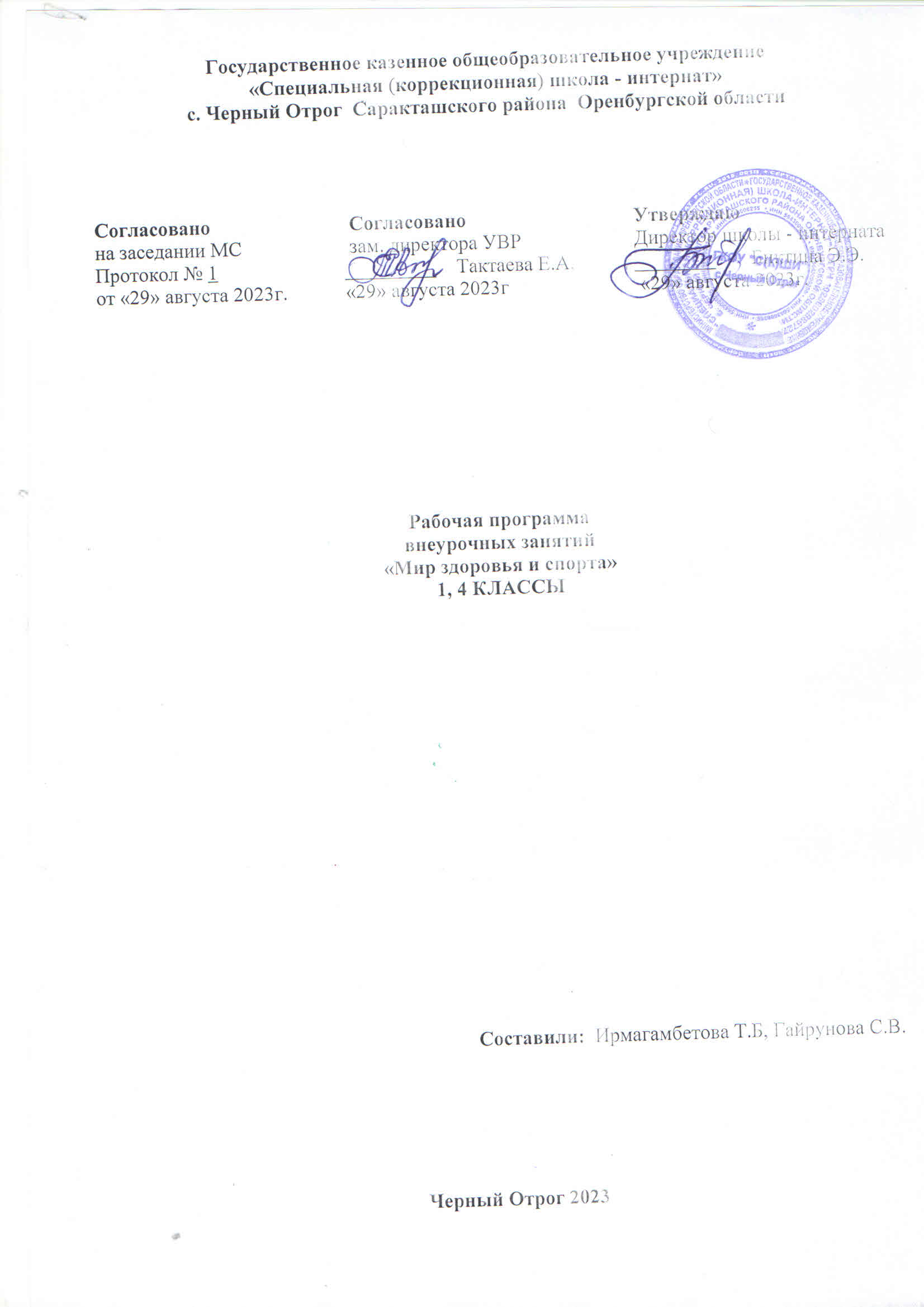
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  на заседании МС  Протокол № 1  от «29» августа 2023г. | **Согласовано**  зам. директора УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тактаева Е.А.  «29» августа 2023г | **Утверждаю**  Директор школы- интерната \_\_\_\_\_\_\_\_ Биктина Э.Э.  «29» августа 2023г. |

**Рабочая программа**

**внеурочных занятий**

**«Мир здоровья и спорта»**

**1,4 классы**

**Составили:** Ирмагамбетова Т.Б, Гайрунова С.В.

**Черный Отрог 2023**

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Мир здоровья и спорта», 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (ФАООП), концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, с учетом реализации программы воспитания ГКОУ «С(К)ШИ» с.Черный Отрог.

**Общая характеристика внеурочного занятия**

Здоровье детей – это предмет первоочередной важности, т.к. определяет будущее страны, научный и экономический потенциал. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья. В большинстве семей, где сегодня воспитываются дети, можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Именно, школа должна стать школой здорового стиля учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, а также прием пищи, двигательная активность и др.), будет носить спортивно-оздоровительную направленность, и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Поэтому работа по спортивно-оздоровительному направлению будет являться одним из приоритетных направлений внеурочной деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья, где здоровье рассматривается и с точки зрения физиологии, и как нравственная категория.

Спортивно-оздоровительная работа включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и [оздоровительные мероприятия](http://pandia.ru/text/category/ozdorovitelmznie_programmi/).

**Описание места внеурочного занятия в учебном процессе**

Программа спортивно-оздоровительного направления систематизирует и углубляет знания о здоровом образе жизни, формирует интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время.

Программа  предназначена для обучающихся 3 классов. При создании программы учитывались возрастные особенности обучающихся, профилактическая направленность воспитательной работы, оздоровление детей через приобщение к физкультуре и спорту, и рассчитана на 68 часов в год (2ч в неделю.)

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Федеральные государственные образовательные стандарты предполагают, что итогом обучения станут личностные и предметные результаты каждого ученика, выражающиеся в определенных качествах». Предполагаемые результаты освоения программы «Мир здоровья и спорта»:

**Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень**:

•выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

• осуществлять активную оздоровительную деятельность;

•выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

**Достаточный уровень:**

•  способы сохранения и укрепление  здоровья;

• причины некоторых заболеваний;

• виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

• основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Система оценивания**

Оценка качества результатов воспитанности обучающихся производится

путем сопоставления результатов мониторинга воспитанности на начало и

конец учебного года.

**Формировние базовых учебных действий.**

**ЛичностныеБУД**.

* Определятьивысказывать 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, как поступить.
* Вести безопасный, здоровый образ жизни.

**РегулятивныеБУД*:***

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать 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 эмоциональнуюоценку деятельности класса.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. ПознавательныеБУД*:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**КоммуникативныеБУД***:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* 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.

**Содержание внеурочного занятия.**

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья, отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Цель программы: формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Образовательные: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика; создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Коррекционно-развивающие задачи: коррекция недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей; преодоление недостатков в развитии высших психических функций.

Воспитательные: воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Основные принципы реализации программы:

1. Принцип системности;

2. Принцип непрерывности;

3.Принцип рационального сочетания разных видов деятельности, адекватной возрасту, баланс интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок;

4.Индивидуальный и дифференцированный подход;

5. Учет возрастных и психофизических особенностей воспитанников.

Основные направления:

Профилактическое: пропаганда ЗОЖ у воспитанников.

Это направление осуществляется через психолого - педагогическое сопровождение воспитательного процесса в классе и реализуется через беседы о соблюдении санитарно-гигиенических правил учащимися; занятия, направленные на предупреждение ОРВИ, распространения инфекционных заболеваний среди учащихся; лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов на тему здорового образа жизни.

Оздоровительное: создание условий для физического оздоровления уч-ся.

Включает в себя проведение различных видов гимнастик, динамических пауз, подвижных игр, внеклассных спортивных мероприятий.

Спортивное: организация рационального двигательного режима.

Оздоровление воспитанников непосредственно через систему спортивных и физических упражнений, спортивно-зрелищных мероприятий (турниры, спортивные праздники).

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется через следующие формы работы:

• Утренняя зарядка (ежедневно);

• Динамические паузы (ежедневно);

• Применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика (ежедневно);

• Подвижные игры (ежедневно);

• Внеклассные спортивные занятия и соревнования;

• Беседы;

• Викторины;

• Игры (сюжетно-ролевые, деловые и т. п);

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание  учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет 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 всем его проявлениях.

**Календарно - тематическое планирование занятий**

**«Мир здоровья и спорта» 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы.** | **Кол-во часов** | **Реализация программы воспитания, модуль «Внеурочное занятие»** | **Дата** |
| **«Я и мое здоровье»** | | | | |
| 1 | Час здоровья «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим». | 1 |  | Сентябрь  05.09 |
| 2 | Беседа «Ты и твоё здоровье». | 1 |  | 12.09 |
| 3 | Экскурсия «За здоровьем в лес идем». | 1 | Международный день распространения грамотности | 19.09 |
| 4 | Спортивные игры «С физкультурой мы дружны, нам болезни не нужны». | 1 |  | 26.09 |
| 5 | Практикум «Чистота – залог здоровья». | 1 | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» | 03.10 |
| 6 | Беседа «Витамины и здоровье». | 1 | Игра «Выбери нужное» | 10.10 |
| 7 | Практикум «Дает силы нам всегда витаминная еда». | 1 |  | 17.10 |
| 8 | Беседа «Откуда берутся грязнули?». | 1 |  | 24.10 |
| 9 | Спортивные игры «С физкультурой мы дружны, нам болезни не нужны». | 1 | Неделя безопасности дорожного движения | 07.11 |
| 10 | Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». | 1 | Игра: «Найди меня» | 14.11 |
| 11 | Беседа – инструктаж «Правила безопасного поведение в каникулы». | 1 | Игра «Юный пожарник» | 21.11 |
| 12 | Беседа « Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим». | 1 |  | 28.11 |
| 13 | Устный журнал «Добрый доктор Айболит!». | 1 | Международный день детского церебрального паралича | 05.12 |
| 14 | Час здоровья «Что мы знаем об инфекционных заболеваниях?» | 1 |  | 12.12 |
| 15 | Час здоровья «Полезные и вредные продукты». | 1 | Игра «Выбери меня» | 19.12 |
| 16 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». | 1 | День полного освобожденияЛенинграда от фашистской блокады(1944) | 26.12 |
| 17 | Подвижные игры «По тропе здоровья». | 1 | Игра «Кузовок» | 09.01 |
| 18 | Беседа «Как защититься от простуды и гриппа». | 1 |  | 16.01 |
| 19 | Беседа «Витамин С - помощник в борьбе с простудой». | 1 | Международный день толерантности | 23.01 |
| 20 | Игра - практикум «Закаляйся, если хочешь быть здоровым». | 1 |  | 30.01 |
| 21 | Конкурс рисунков «Мы здоровыми растем». | 1 | Игра «Выбери нужное» | 06.02 |
| 22 | Беседа «Откуда берутся болезни?» | 1 |  | 20.02 |
| 23 | Кинолекторий «По дороге к доброму здоровью». | 1 |  | 27.02 |
| 24 | Беседа-рассуждение «Здоровье и безопасность». | 1 | Всемирный день борьбы со спидом | 05.03 |
| 25 | Фестиваль дворовых игр. | 1 |  | 12.03 |
| 26 | Познавательное мероприятие «Кто заботится о нашем здоровье» (профессия врача). | 1 | Игра «Выбери нужное» | 19.03 |
| 27 | Круглый стол «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». | 1 |  | 09.04 |
| 28 | Встреча с экспертом «Ты и твоё здоровье». | 1 |  | 16.04 |
| **«Я в мире спорта».** | | | | |
| 29 | Спортивная игра «В поисках сокровищ». | 1 | Игра: «Найди меня» | 23.04 |
| 30 | Игра - викторина «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». | 1 |  | 30.04 |
| 31 | Практическое занятие «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». | 1 |  | 07.05 |
| 32 | Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье». | 1 | Игра: «Найди меня» | 14.05 |
| 33 | Беседа «Зрение – это сила». | 1 |  | 21.05 |
| 34 | Игры на свежем воздухе | 1 |  | 28.05 |

**Календарно –тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Мир здоровья и спорта» в 4 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Форма проведения** | **Кол-во**  **часов** | **Дата занятий** |
|  | **1 четверть** |  |  |  |
|  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | Устный журнал | 1 | 01.09 |
|  | Игры на свежем воздухе | Разучивание игр: «Борьба за флажки», «Третий лишний», «Хватай, убегай» | 1 | 08.09 |
|  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | Беседа - инструктаж | 1 | 15.09 |
|  | Игры – эстафеты на свежем воздухе | Подвижные игры «Кенгуру», «Змейка»,«Снайперы» | 1 | 22.09 |
|  | Азбука питания. Как и чем мы питаемся? | Час размышления | 1 | 29.09 |
|  | «Каша к завтраку нужна, каша каждая важна» | Занятие - исследование | 1 | 06.10 |
|  | «Путешествие в страну «Витаминия» | Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 13.10 |
|  | Игры на свежем воздухе. | Эстафета: «Ловкий плотник», «Посадка овощей». | 1 | 20.10 |
|  | «Разговор о правильном питании». Полезные и вредные продукты. | Час размышления | 1 | 27.10 |
|  | **2 четверть** |  |  |  |
|  | Как избежать отравлений. | Занятие - совет | 1 | 10.11 |
|  | «Со спортом дружить – здоровым быть» | Спортивный час | 1 | 17.11 |
|  | Сам себе доктор.  Лечебная физкультура. | **Разучивание** комплекса специально подобранных (расслабляющих, координационных) упражнений способствующих коррекции и укреплению мышц спины **кистей рук,**  **ног.** Игры с мячиками «Су-Джок» | 1 | 24.11 |
|  | Роль спорта в жизни человека. | Конкурс рисунков «Виды спорта» | 1 | 01.12 |
|  | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. | Разучивание комплекса динамических пауз для снятия общего переутомления. | 1 | 08.12 |
|  | Беседа: «Бесценный дар- зрение».  Гигиена правильной осанки | Гимнастика для глаз по «системе Базарного» | 1 | 15.12 |
|  | Средства и методы сохранения здоровья.  Закаливание организма | Занятие - практикум | 1 | 22.12 |
|  | Сам себе доктор. Лечебная физкультура. | **Разучивание** комплекса специально подобранных (расслабляющих, координационных) упражнений способствующих коррекции и укреплению мышц спины **кистей рук, ног.** Игры с мячиками «Су-Джок» | 1 | 29.12 |
|  | **3 четверть** |  |  |  |
|  | День здоровья   «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | Круглый стол | 1 | 12.01 |
|  | «Профилактика гриппа и ОРВИ» | Занятие - совет | 1 | 19.01 |
|  | Игры – эстафеты на свежем воздухе | Подвижные игры «Погоня», «С кочки на кочку» | 1 | 26.01 |
|  | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. | Занятие - практикум | 1 | 02.02 |
|  | Сам себе доктор. Лечебная физкультура. | **Разучивание** комплекса специально подобранных (расслабляющих, координационных) упражнений способствующих коррекции и укреплению мышц спины **кистей рук, ног.** Игры с мячиками «Су-Джок» | 1 | 09.02 |
|  | Игры на свежем воздухе | Разучивание народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточки» | 1 | 16.02 |
|  | День здоровья   ««Я о спорте знаю всё» | Конкурс рисунков «Здоровье и спорт» | 1 | 01.03 |
|  | Игры –эстафеты на свежем воздухе | Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих», «Светофор», «Капкан» | 1 | 15.03 |
|  | Полезные и вредные привычки в питании | Занятие – совет «Очень вкусная еда, но не детская она:  сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, жвачки». | 1 | 22.03 |
|  | **4 четверть** |  |  |  |
|  | Сам себе доктор. Лечебная физкультура. | **Разучивание** комплекса специально подобранных (расслабляющих, координационных) упражнений способствующих коррекции и укреплению мышц спины **кистей рук, ног.** Игры с мячиками «Су-Джок» | 1 | 05.04 |
|  | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. | **Занятие- совет** | 1 | 12.04 |
|  | Игры – эстафеты на свежем воздухе | **Разучивание подвижных игр: «Через ручеек», «Пчелы и медведь», «Мышеловка»** | 1 | 19.04 |
|  | Лечебная физкультура | **Разучивание** комплекса специально подобранных (расслабляющих, координационных) упражнений способствующих коррекции и укреплению мышц спины **кистей рук, ног.** Игры с мячиками «Су-Джок» | 1 | 26.04 |
|  | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека и их влияние на здоровье человека. | Тренинговые упражнения | 1 | 03.05 |
|  | Игры – эстафеты на свежем воздухе | Разучивание игры с мячом: «Охраняй капитана», Хватай, убегай», «Гонка мячей» | 1 | 10.05 |
|  | «Знаю и умею и никогда не заболею! | КВН | 1 | 17.05 |
|  | Обобщение изученного материала | Ученый совет | 1 | 24.05 |

**Материально- техническое обеспечение**

Малые и большие мячи, кегли, скакалки, обручи, массажные мячики СУ-ДЖОК, диски СD, музыкальный центр