

Министерство образования Иркутской области

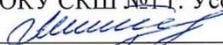
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье-Сибирское

(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье- Сибирское)

Рассмотрено
На заседании ШМО
Протокол № 1 от 23.08.2024г.
Руководитель ШМО
 / Фуражева Л.В./

Согласовано
Педагогическим советом ГОКУ
СКШ № 1 г.Усолье- Сибирское
Протокол № 1 от 26.08.2024г.

Утверждаю
Приказом директора
ГОКУ СКШ №1 г. Усолье- Сибирское
 Н.В. Мигунов
Приказ № 55 от 27.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«Мы здоровыми растем»**

Класс: 2б

(Срок реализации -1 год, возраст детей – 8-11 лет)
на 2024- 2025 учебный год

Воспитатель: Карпенко Н. Э.

г. Усолье – Сибирское

2024 – 2025г

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта угроза их здоровью и физическому здоровью. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость максимального использования времени, проведенного ребенком в школе, для его физического развития, оздоровления. Что влечет за собой необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Физическое воспитание должно непосредственно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа ЗОЖ способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Программа внеурочной деятельности «Мы здоровыми растем» может рассматриваться как неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы:

1. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. Вызвать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры, коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье;

правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям для сохранения здоровья.

Одна из задач на ступени начального общего образования, определенная ФГОС, - всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которой необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

В режиме занятий по программе «Мы здоровыми растем» педагог не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности «Мы здоровыми растем» состоит из 7 теоретических разделов и практической части. Теоретическая часть состоит из следующих разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; (5 часов)
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; (5 часов)
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; (5 часов)
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; (5 часа)
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма; (5 часов)
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; (5 часов)
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. (4 часа)

Итого: 34 часа (1 час в неделю)

Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметные результаты: изучения курса «Мы здоровыми растем» является формирование следующих знаний и умений: об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи.

Личностные результаты:

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 универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Мы здоровыми растем» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** самые простые и общие для всех людей правила поведения в процессе групповых занятий (этические нормы);
- В ситуациях общения и сотрудничества (игр), опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- овладение тренерскими, педагогическими и судейскими навыками (правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их).

Дети должны **Уметь**:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- заботиться о своем здоровье; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Формы и виды контроля

Используются следующие виды контроля: входной, промежуточный и итоговый. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Школьные, праздничные, спортивные и тематические мероприятия, являются отчетом и итогом всей коррекционно-воспитательной работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, играя особую роль в коррекционно-воспитательной работе с детьми. Контроль освоения программы обучающихся детей с интеллектуальными нарушениями проводится непосредственно педагогом, на всех этапах процесса реализации программы. С учётом развития ребёнка и анализа полученных результатов, педагог может корректировать индивидуальную траекторию обучения, согласовывать тактические моменты с родителями (представителями) ребёнка.

Тематическое планирование курса

№	Изучаемый раздел	Тема занятий	Используемые на уроке виды деятельности	Результаты
1	Вот мы и в школе.	1. Здравствуй, школа!	Беседа. Подвижные игры в классе. Чаепитие	- умение вести себя за партой. - умение играть со сверстниками - умение слушать учителя
		2. Здоровое питание	Слушание объяснений учителя. Анализ сказки. Работа с иллюстрацией. Драматизация сказки.	- умение справляться со своими эмоциями - умение преодолевать трудности
		3. Школьные правила.	Просмотр презентации. Беседа.	- умение вести себя в школе, столовой, коридоре - умение сдерживать себя
		4. Личная гигиена	Слушание сказки. Просмотр презентации. Беседа по содержанию сказки.	- формировать у детей аккуратность. следить за внешним видом.
		5. Физическая активность и здоровье.	Просмотр мультфильма Беседа	- позитивный настрой на посещение школы адаптация ребенка к школе.
2	"Питание и здоровье"	1. Питание-необходимое условие для жизни человека.	Практическое занятие. Самостоятельная работа	- умение разбираться в продуктах питания. - умение ориентироваться в их приобретении.
		2. Здоровая пища для всей семьи.	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий, опрос, составление диалогов, слушание	- умение слушать учителя - умение следовать правилам игры

			учеников,	
		3. Режим питья. Гигиеническа я оценка питьевой воды	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий	- знать режим дня. -умение следовать правилам игры
		4.Роль хлеба в питании детей	Просмотр презентации. Беседа по содержанию просмотра.	- умение обращаться с продуктами. знать откуда берется хлеб.
		5. Витамины для детей.	Беседа по содержанию.	- знать для чего нужны витамины.
3.	"Моё здоровье в моих руках"	1. «Ромашка здорового образа жизни	Презентация. Беседа. содержанию.	- умение работать в паре
		2.Здоровые дети- в здоровой семье.	Слушание сказки. Беседа по содержанию.	- умение преодолевать трудности в общении - умение слушать учителя
		3. Над пропастью привычки.	Слушание сказки. Беседа по содержанию. Дидактическая игра	- умение избегать конфликты со сверстниками -умение работать в паре
		4. Интересно о полезном.	Слушание сказки. Беседа по содержанию. Раскраска.	- навыки общения со сверстниками -умение работать в паре - умение раскрашивать, не выходя за контур
		5. 100 советов на здоровье.	Слушание сказки. Дидактическая игра. Рисунок к сказке.	- умение слушать учителя -умение работать в паре. -умение ориентироваться на листе бумаги -умение держать кисть -умение работать красками

4.	«Я в школе и дома»	1. Доброе слово, что ясный день.	Слушание сказки. Беседа по содержанию	- развитие преодоления скованности в общении - умение слушать учителя - умение играть со сверстниками
		2. Еже ли вы вежливы.	Беседа. Просмотр мультфильма. Дидактическая игра	- умение выглядеть опрятно - умение работать в паре - умение слушать учителя
		3. Нам счастье не сулит обида чья-то.	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий, опрос, составление диалогов, слушание учеников, ролевая игра, презентация	- умение культурно себя вести - умение играть со сверстниками - умение следовать инструкции
		4. Учим добрые слова.	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий	- умение различать людей по половой принадлежности - умение общаться с противоположным полом
		5. В труде человек хорошеет.	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий, опрос, составление	- умение культурно себя вести - умение играть со сверстниками - умение следовать инструкции

			диалогов, слушание учеников, ролевая игра, презентация	
--	--	--	---	--

5	«Чтоб забыть про докторов»	1. «Здоровый образ жизни, что это?»	Слушают информацию. Беседа о сопереживании. Работа с иллюстрацией.	- умение организовать свой режим дня. - умение следить за своим здоровьем.
		2. В гостях у Мойдодыра.	Слушание сказки. Беседа по содержанию.	- умение слушать учителя - умение работать в паре
		3. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	Слушание сказки. Беседа по содержанию.	- умение преодолевать трудности в общении - умение слушать учителя
		4. Вредные микробы.	Практическое занятие. Самостоятельная работа	- умение разбираться в продуктах питания. - умение ориентироваться в их приобретении.
		5. Труд и здоровье.	Слушание сказки Просмотр мультфильма Беседа	- понимание того, что такое правильное питание.
6	«Я и моё ближайшее окружение»	1. Вредные привычки.	Слушание сказки Просмотр мультфильма Беседа	- понимание того, что такое правильное питание.
		2. Мое настроение. Передай улыбку по кругу.	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий, опрос	- умение выражать радость - умение играть в парах - умение следовать инструкции
		3. В мире интересного.	Беседа, дидактическая игра, рассматривание наглядных пособий	- умение следовать правилам - умение правильно сидеть за партой - умение слушать учителя
		4. Мир профессий, их	Слушание сказки. Беседа по	- умение играть со сверстниками

		многообразие.	содержанию.	- умение следовать инструкции - умение слушать учителя
		5. Умеешь ли ты дружить?	Слушание сказки. Беседа по содержанию. Дидактическая игра	- умение избегать конфликты со сверстниками - умение работать в паре
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	1. В мире интересного.	Слушание объяснений учителя. Анализ сказки. Работа с иллюстрацией. Драматизация сказки.	- умение справляться со своими эмоциями - умение преодолевать трудности
		2. Я и опасность. Техника безопасности дома!	Беседа. Подвижные игры в классе. Чаепитие	- умение вести себя на природе. - умение играть со сверстниками - умение слушать учителя
		3. Спички детям не игрушка!	Просмотр презентации. Беседа с игровыми элементами.	- знание техники безопасности - умение слушать учителя
		4. Физическая активность и здоровье.	Просмотр мультфильма Беседа	- позитивный настрой на посещение школы адаптация ребенка к школе.