

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки».

Принято:
Педагогическим советом школы
Протокол № _____

От _____ 2023 г.

Утверждаю:
Директор шк.-инт №19

_____ Митковская Н.В.

«___» _____ 2023 г.

Приказ

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Будь здоров»**

Класс: 4

Всего часов на учебный год: 34

Количество часов в неделю: 1

Составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки»

Учитель: Ефимова Е. А.
Категория: высшая
Стаж педагогической
работы: 20 лет

РАССМОТРЕНО:
Школьным методическим объединением

Руководитель МО:
_____ /Кучеренко Т. В./
Протокол № ___ от _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР:
_____ /Колесова О. В./

«___» _____ 2023 г.

Содержание

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Общая характеристика курса.....	4
4. Место предмета в учебном плане.....	5
5. Требования к результатам реализации учебной программы.....	5
6. Содержание курса.....	7
7. Тематическое планирование.....	9
8. Календарно-тематическое планирование.....	10
9. Литература.....	11

Спортивно-оздоровительное направление «Будь здоров»

I.1. Введение

Адаптированная рабочая программа составлена на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (вариант 1) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

I.2. Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Программа рассчитана на учащихся младших классов. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

II. Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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.

Здоровьесберегающая организация внеурочной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игра; соревнование; беседа; просмотр видеofilьмов, рисунков, таблиц; походы.

Основные направления реализации программы:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация питания учащихся;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение мероприятий с использованием спортивных упражнений: ходьба на лыжах, катание на коньках, санках; разнообразных спортивных игр; развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

III. Место программы в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для учащихся и рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год, 34 учебные недели).

IV. Требования к результатам реализации программ внеурочной деятельности:

Личностные:

- Определение и высказывание под руководством учителя самых простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Умение делать выбор как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога.

Регулятивные БУД:

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривание последовательности действий;
- высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией; работа по предложенному учителем плану;

Познавательные БУД:

- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках и занятиях;

- перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- составлять рассказ на основе рисунка, плана;

Коммуникативные БУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- умение слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

Информационные: знать правила и закономерности здорового образа жизни.
Поведенческие: закрепить социально одобряемые модели поведения.

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.

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

Обучающиеся получат возможность научиться:

применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

V. Содержание курса

Весь материал разделён на четыре блока: «Тайны нашего здоровья», «Здоровье в твоих руках» (профилактика вредных привычек), «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Маленькие туристы».

«Тайны нашего здоровья». Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.

«Здоровье в твоих руках». Данный раздел посвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.

«Со спортом дружить – здоровым быть». Знакомство с различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках.

«Маленькие туристы». Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

Данные блоки взаимосвязаны между собой. Каждая четверть посвящена изучению какого-либо раздела.

- начинать работу по формированию здорового образа жизни необходимо с азов (знакомства с основными понятиями), поэтому первый блок – «Тайны здоровья»;
- большое внимание учитель уделяет правильной осанке обучающихся, сохранению зрения, слуха, поэтому данные темы рассматриваются во втором блоке «Здоровье в твоих руках» с точки зрения привития полезных привычек;
- третья четверть самая длинная, самая привлекательная пора для любителей зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе, поэтому третий блок – «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- апрель и май – подходящее время для занятий туризмом.

Основным воспитательным моментом становится формирование понимания значимости здорового образа жизни. Дети знакомятся с самим понятием здоровья (*что это такое?*), определяют его ценность. Немаловажным является мотивирование учащихся на посещение спортивных кружков и секций.

Основными понятиями, которые красной нитью проходят через всю воспитательную работу по реализации этого направления являются **здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью.**

VI. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во час
1	Тайна нашего здоровья	9час
2	Здоровье в твоих руках	8час
3	Со спортом дружить – здоровым быть	9час
4	Маленькие туристы	8час
	Итого	34час

**VII. Календарно-тематическое планирование
Спортивно-оздоровительное направление «Будь здоров»
4 класс**

№ п/п	1 четверть		8час
	1	«Тайны здоровья»	9час
1	1.1	Вводное занятие «Мы-школьники»	1
2	1.2	Дорога к доброму здоровью.	1
3	1.3	Азбука здоровья.	1
4	1.4	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1
5	1.5	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
6	1.6	Друзья Мойдодыра – вода и мыло.	1
7	1.7	Путешествие в страну Зубной щетки.	1
8	1.8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
		2 четверть	7 час
9	1.9	Сон – лучшее лекарство.	1
	2	«Здоровье в твоих руках»	8час
10	2.1	Здоровая пища для всей семьи.	1
11	2.2	Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».	1
12	2.3	Дороже алмазов мои два глаза.	1
13	2.4	Правильная осанка – основа здоровья.	1
14	2.5	Ушки на макушке. Профилактика ушных болезней.	1
15	2.6	Посеешь привычку – пожнешь характер. Профилактика вредных привычек.	1
		3 четверть	10ч
16	2.7	Компьютер: друг или враг?	1
17	2.8	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
	3	«Со спортом дружить – здоровым быть»	9час
18	3.1	Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься.	1
19	3.2	Мой любимый вид спорта.	1
20	3.3	Зимние забавы.	1
21	3.4	Шалости и травмы.	1
22	3.5	Мы выбираем спорт вместо вредных привычек.	1
23	3.6	Веселые старты «Мама, папа, я – дружная семья».	1
24	3.7	В спорте – сила!	1
25	3.8	Путешествие в страну зимних видов спорта.	1
		4 четверть	9 ч
26	3.9	Спортивный праздник «Мы – здоровое поколение Севера»	1
	4	«Маленькие туристы»	8час
27	4.1.	Правила безопасного поведения в походе.	1
28	4.2	Лесная аптека на службе человека.	1
29	4.3	Первая помощь при травмах.	1
30	4.4	Первая помощь при укусах насекомых.	1
31	4.5	Веселые старты с применением туристского оборудования.	1
32	4.6	Спортивно-туристическая игра «Школа юного туриста»	1
33	4.7	Спортивно-туристическая игра «Школа юного туриста»	1
34	4.8	Итоговое занятие «Чему мы научились и чего достигли»	1

VIII.Список литературы

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
2. Долгова Н.В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа. – 2007. –№3. – С. 21–22.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
6. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение,1987. – 114 с.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.

