

государственное казенное общеобразовательное учреждение Самарской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья имени Акчурина А.З. с. Камышла

Проверено:

Зам. директора по УВР



«30» августа 2022г.

Аглиуллина Г.А.
(ФИО)



Утверждаю:

приказом № 187

от «01» сентября 2022г.

Директор



Садриев З.Г.
(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровячок»

Класс 5ТМНР

Общее количество часов по учебному плану 34 в год, 1ч. в неделю

Составлена в соответствии с АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

Рассмотрена на заседании МО

специалистов коррекционной педагогики
(название методического объединения)

Протокол №1 от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



Раянова Э.М.
(ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся 5 ТМНР класса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее Стандарты);
- с АООП ГКОУ для детей – сирот с. Камышла (далее Образовательной программой);
- с авторской программой: Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005. - 208 с.
- с образовательными потребностями и запросами учащихся и их родителей.

Актуальность.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа ставит основные цели активного физического отдыха:

1. Поддержка работоспособности детей в течение рабочего дня
2. Снятие умственной напряжённости, преодоление усталости
3. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся
4. Развитие основных двигательных качеств

Задачи:

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;

- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и здорового воспитания школьников на протяжении первого года пребывания ребёнка в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся, сохранения активности на протяжении всего учебного дня. Поэтому задача этих занятий - чередование умственной деятельности и активного отдыха на свежем воздухе считается такой же важной, как и задачи обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям, играм на свежем воздухе делает необходимым постановку и решения задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

В зависимости от условий работы учитель сможет сам подобрать многие упражнения и игры, которые бы помогали обучающимся овладеть техническими приемами и выполнять их для преодоления умственной усталости, снижения работоспособности. Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, игр.

Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое повторение упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий.

Возраст детей от 10 до 13 лет

Срок реализации программы 1 год

Формы и режим занятий: на свежем воздухе в форме развивающих игр, состязаний.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: снятие умственной напряжённости, преодоление усталости, поддержка работоспособности

Способ проверки знаний: посещение учебных занятий, низкий уровень заболеваемости.

Межпредметные связи: все занятия проводятся с опорой на жизненный опыт детей

особенности возрастной группы.

Содержание программы соответствует уровню знаний обучающихся.

Планируемые результаты обучения.

Универсальные учебные действия.

Личностные:

- оценивать своё состояние после подвижных игр;
- соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр;
- проявлять выносливость во время игр;

Регулятивные:

- выявлять и характеризовать ошибки во время игры;
- прогнозировать причины травматизма во время проведения игр;

Познавательные:

- осваивать технику подвижных игр;
- овладевать школой движений;

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Принципы:

Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников понимания, интереса, к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Формы и методы:

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги.*

Занятия носят *творческий характер.* С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, подвижные игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Тематическое планирование программы «Здоровячок»

№	Тема	Виды деятельности	Ч.
---	------	-------------------	----

1	Беседа о здоровом образе жизни. Разминка. Групповые игры без деления на группы. Правила поведения во время игры.	Знакомство со спортивным инвентарём, спортивной лексикой, правила безопасности во время игр, личная гигиена.	1
2.	Режиму дня мы друзья. Групповые игры без деления на группы.	Знакомство с режимом дня, обучение навыкам коллективной игры.	1
3.	Развитие силы. Игра «Весёлый поезд»	Исполнение элементарных спортивных команд, обучение навыкам коллективной игры.	1
4.	Экскурсия по школьной спортивной площадке Развитие внимания; игра «Перемена мест»	Знакомство со спортивной площадкой. Исполнение элементарных спортивных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитию внимания.	1
5.	Снятие статического напряжения; игра с мячом «Гонка мячей»	Отработка командных игр. Исполнение элементарных спортивных команд, обучение снятию статического напряжения.	1
6.	Беседа о пользе утренней гимнастики. Развитие быстроты реакции игра с мячом «Отбей мяч».	Развитие скоростных и координационных способностей, развитие выносливости.	1
7.	Развитие внимания. Игра с карточками «Найди спрятанный предмет».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры.	1
8.	Развитие внимания. Игра с карточками «Найди овощи и фрукты».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитию внимания.	1
9.	Беседа о правилах соблюдении режима дня школьника. Развитие быстроты. «Охотник и сторож»	Совершенствование навыков бега. Признаки правильного бега. Отработка коллективных игр, развитие быстроты.	1
10.	Беседа о пользе закаливания организма. «Кот и мыши»	Исполнение элементарных спортивных команд, обучение навыкам коллективной игры.	1
11.	Развитие внимания. Игра с карточками «Найди фигуру».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитие внимания.	1
12.	Развитие внимания. Игра с карточками «Разноцветные бусы».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми. Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитие внимания.	1
13.	Игры в команде. Развитие ловкости. Игра с мячом «Передай мяч соседу»	Исполнение элементарных спортивных команд, обучение навыкам коллективной игры.	1
14.	Развитие внимания. Игра со скакалками «Иголка и нитка».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (со скакалками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры,	1

		развитию внимания.	
15.	Беседа о профилактике ОРВИ. На снеговой площадке. «Не ходи на гору». Игра со снежками.	Знакомство с закаливанием и профилактикой ОРВИ, обучение навыкам коллективной игры. Развитие скоростных и координационных способностей, развитие выносливости.	1
16.	Снятие статического напряжения. Скатывание снежных шаров.	Упражнения на ловкость. Групповая игра.	1
17.	Снятие статического напряжения. Гонки снежных комов.	Отработка координационных упражнений. Командная игра на отработку ловкости.	1
18.	Развитие быстроты реакции. Салки со снежками.	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение навыкам коллективной игры.	1
19.	Снятие статического напряжения. «Осада снежной крепости». Игра со снежками.	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение навыкам коллективной игры.	1
20.	Беседа о здоровом образе жизни, пользе занятий спортом. «Льдинка». Лепка снежных фигур.	Повторение правил здорового образа жизни, личная гигиена. Обучение навыкам коллективной игры.	1
21.	Снятие статического напряжения. Игры на снегу «Гонка с шайбами».	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение навыкам коллективной игры.	1
22.	Снятие статического напряжения. «Клуб ледяных мастеров». Лепка фигур из снега.	Обучение навыкам коллективной игры.	1
23.	Малоподвижные игры. Весёлые состязания. Игры наших бабушек и дедушек «Гуси-гуси»	Исполнение элементарных спортивных команд, обучение навыкам коллективной игры.	1
24.	Развитие внимания, быстроты реакции. Игра со скакалками. «Неуловимый шнур».	Развитие координации, ритмичные прыжки со скакалкой под счёт. Признаки правильных прыжков.	1
25.	Развитие внимания. Игра с колокольчиками. «Поиски звонка».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми. Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитию внимания.	1
26.	Развитие внимания. «Холодно – горячо».	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение навыкам коллективной игры.	1
27.	Развитие внимания. «Запрещенное движение».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми. Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитию внимания.	1
28.	Развитие внимания, быстроты реакции. Игра с карточками «Светофор».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитие внимания.	1
29.	Беседа о правилах поведения на школьной площадке Игра с карточками. «Весёлые художники».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитие внимания.	1

30.	Развитие внимания, быстроты реакции. Игра с карточками. «Узнай своё число».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитие внимания.	1
31.	Развитие внимания. Игра с карточками. «Рисунки на асфальте».	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми (с карточками). Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитие внимания.	1
32.	Развитие внимания. Игра с мячом «Мяч по кругу».	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение навыкам коллективной игры.	1
33.	Снятие статического напряжения. Эстафеты с преодолением препятствий.	Исполнение элементарных спортивных команд, обучение навыкам коллективной игры.	1
34.	Беседа о закаливании организма летом. Веселые старты	Отработка командных игр, знакомство с новыми играми. Исполнение элементарных команд, обучение навыкам коллективной игры, развитию внимания.	1