

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровье и спорт»  
в 1 дополнительном классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Максименко О.Г.

МАКЕЕВКА, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для 1-Б класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной Приказом Минобрнауки России от 24.11.2022 № 1026, на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА ИНТЕРНАТ №36».

Программа «Здоровье и спорт» рассчитана на обучающихся с нарушением интеллекта. Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно. Для формирования у них спортивно-оздоровительного направления, необходима специальная организация учебного процесса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предполагаемая программа «Здоровье и спорт» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Частично причины ухудшения здоровья у детей, лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы школы является организация работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания,

умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать у обучающихся первоначальные установки на использование здорового питания;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формировать у обучающихся негативное отношение к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, употребление психоактивных веществ, инфекционные заболевания);
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр. 2
2. Содержание программы.....	стр. 5
3. Оценивание.....	стр. 7
4. Материально техническое оснащение.....	стр. 8
5. Календарно-тематический план.....	стр. 9
6. Список литературы.....	стр.19
7. Методическая копилка.....	стр.20

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа курса по внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, представляет собой целостный документ. Содержание программы способствует формированию культуры здоровья учащихся, знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Рабочая программа первого класса рассчитана на 33 часа по 1 часу в неделю.

Программа курса по внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» состоит из шести разделов: «Здравствуй школьная страна», «Питание и здоровье», «Моё здоровье в моих руках», «Закаливание и спорт», «Я и мое ближайшее окружение», «Движение — это жизнь». Темы разделов распределены в течение учебного года, находясь в тесной связи с сезонами года и событиями окружающей действительности.

**Раздел «Здравствуй школьная страна»:** обучающиеся узнают о развитии познавательных процессов детей, познакомятся с понятием «настроение», его определение в школе и дома, узнают, значение утренней гимнастики для организма.

**Раздел «Питание и здоровье»:** обучающиеся познакомятся с основами правильного питания, гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, кулинарными традициями современности и прошлого.

**Раздел «Моё здоровье в моих руках»:** обучающиеся узнают о влиянии окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личной гигиене.

**Раздел «Закаливание и спорт»:** обучающиеся познакомятся с основами закаливания организма.

**Раздел «Я и мое ближайшее окружение»:** обучающиеся знакомятся с социально-одобряемыми нормами и правилами поведения в образовательном учреждении, гигиеной одежды, правилами хорошего тона.

**Раздел «Движение — это жизнь»:** обучающиеся познакомятся с основами первой доврачебной помощи в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Здравствуй школьная страна	Питание и здоровье	Моё здоровье в моих руках	Закаливание и спорт	Я и мое ближайшее окружение	Движение — это жизнь
5	5	6	6	5	6
<b>Итого: 33 часа</b>					

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительном направлении на:

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- эстетическое.

Предлагаемый курс внеурочной деятельности нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, культуре питания и формирование навыков безопасного поведения в социуме. Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);

- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

#### **Методы и средства обучения:**

- 1.Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.
- 2.Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
- 3.Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.

**Формы занятий:** тематические занятия, беседы, игровые занятия, практические занятия, конкурсы, соревнования (эстафеты), викторины, дни здоровья, спортивно – развлекательные мероприятия, экскурсии, конкурсы рисунков, выпуск газет, физкультминутки.

### **3. ОЦЕНИВАНИЕ**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей,

к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся. Таким образом, в результате курса внеурочных занятий обучающийся должен:

**Знать:**

- о режиме дня и питания о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- о витаминах;
- о различных видах спорта;
- строение своего тела;
- привычки вредные и полезные;
- о вреде табака, алкоголя.

**Уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- следить за своей осанкой;
- быть осторожным с различными лекарствами;
- правильно соблюдать свой рацион питания.

**4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.**

- Задания на индивидуальных карточках.
- Плакаты по основным темам.
- Иллюстрированные материалы (альбомы, комплекты открыток).
- Компьютерные и информационно-коммуникативные средства.
- Видеофрагменты и другие информационные объекты, отражающие темы занятий.
- Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию программы.
- Раздаточный материал.

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Темы занятия	Кол-во часов	Задачи	Содержание деятельности	Форма организации образовательного процесса	По плану	По факту	Примечание
<i><b>Раздел 1 «Здравствуй школьная страна»</b></i>								
1	Тема:1: «Мой режим дня»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	Знакомство с режимом дня, проведение бесед, игр, видеоматериал.	беседа с игровыми моментами, занятие – игра			
2	Тема: 2 «Здоровая окружающая среда»	1	формировать у учащихся понятия о здоровом образе жизни, факторах окружающей среды, влияющих на здоровье человека; воспитывать у учащихся основные принципы здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью и к окружающей среде.	составление коллективного плаката на тему «Здоровье человека и окружающая среда», презентация	рисунки на тему «Здоровье человека и окружающая среда», презентация			
3	Тема 3: «На зарядку становись»	1	формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;	беседа, презентация	комплекс упражнений			

			формировать знания о пользе физических упражнений					
4	Тема 4: «Берегите здоровье»	1	Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширить знания и навыки по гигиенической культуре	составление правил по сохранению и укреплению здоровья.	Беседа, игра с мячом «Один - много»»			
5	Тема 5: Эстафета с мячами. «Кенгуру»	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах, развивать выносливость, повышение работоспособности; усвоит понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра			
<b>Раздел 2 «Питание и здоровье»</b>								
6	Тема 1: «Осенние дары. Витаминки в моей тарелке»	1	познакомить с понятием – «витамины», их разнообразием; исследовать блюда на наличие витаминов и выявить из них самые полезные для здоровья человека.	просмотр презентации спорта и его роли в укреплении здоровья	Беседа, выполнение задания (нарисовать витамины)			

			Различать «полезные» и «вредные» продукты					
7	Тема 2: Игра «Съедобное-несъедобное»	1	получения навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширения об окружающих предметах, закрепление их названий; развивать внимание.	проведение игр	игра			
8	Тема3: «Стройматериалы» для организма»	1	научить детей выбирать продукты полезные для организма; вызывать стремление к здоровому питанию	загадывание загадок, просмотр презентации	презентация			
9	Тема 4: «Задом наперед»	1	развить у детей ловкость и быстроту. Игра способствует укреплению координации движений, учит работать в паре	проведении игры	занятие-игра			
10	Тема5: игра «Шалашик»	1	развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.	проведении игры	игра			
<b>Раздел 3 «Моё здоровье в моих руках»</b>								
11	Тема 1: «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».		закрепить у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе	проведение викторины, беседы, игры,	занятие – игра			

			прогулки, ее роли в укреплении здоровья	видеоматериал, ролевые игры				
12	Тема 2: «Красивая спинка» Игра «Встань прямо» для формирования правильной осанки.	1	создать условия для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; дать детям первоначальные представления о правильной осанке; дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой.	беседа, презентация, проведении игры	игра			
13	Тема 3: Определение понятия «здоровый образ жизни».	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе спорта и его роли в укреплении здоровья	игра-тренировка «Да-нет!», загадки по картинкам	игра-тренировка «Да-нет!», отгадывание загадки по картинкам			
14	Тема 4: «Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	презентация, проведение игр на свежем воздухе	беседа с игровыми моментами			
15	Тема 5: «Почему кости крепкие».	1	формировать элементарные знания о скелете человека Раскрыть значение и	картинки по теме; загадки.	рассматривание картинок по теме; загадывание загадок			

			важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета.					
16	Тема 6: Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра			
<b>Раздел 4 «Закаливание и спорт»</b>								
17	Тема 1: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	1	познакомить с понятием того, что солнце, воздух, вода - средства оздоровления организма; учить соблюдение гигиенические требования к использованию оздоровительных факторов природы.	собери пословицы, беседа.	составление правил закаливания.			
18	Тема 2: «Зимние игры»	1	закрепить знания о зимнем времени года и зимних играх- забавах; развивать внимательность и интерес при наблюдении за зимой как временем года, формировать навыки здорового образа жизни; воспитывать в чувство товарищества и	презентация «Зимние игры», игра «Бывает – не бывает», загадки.	просмотр презентации, разгадывание загадок.			

			взаимовыручки, бережное отношение к природе и окружающему миру.					
19	Тема 3: Игровая программа «Зимние забавы»	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	дни здоровья, спортивные мероприятия			
20	Тема 4: «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	1	формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью; развитие стремления у детей быть здоровыми, не болеть; воспитание навыков личной гигиены, здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	презентация, игра «Узнай здорового человека»	составим правила здорового образа жизни			
21	Тема 5: «От болезней всех полезней»	1	познакомить с правилами и видами закаливания; развивать стремление вести здоровый образ жизни; побуждать к применению закаливающих процедур.	сказка «В стране Ватных одеял»; игра на внимание «Одень Машу»; загадывание загадок	чтение сказки; загадки.			

22	Тема 6: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке (физминутки)»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе зарядки (физминутки), ее роли в укреплении здоровья	проведение бесед, игр, зарядок, физминуток, видеоматериал	занятие – игра			
<i>Раздел 5 «Я и мое ближайшее окружение.»</i>								
23	Тема 1: «Как устроен человек»	1	воспитание у детей культуру здоровья; ответственности за свое здоровье; воспитание навыков здорового образа жизни.	Игра «Продолжи предложение», беседа «Внутренняя жизнь в человеке»	просмотр презентации			
24	Тема 2: «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами, конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок			
25	Тема 3: «Болезни грязных рук».	1	формировать навыки правильного ухода за руками; продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни; воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере	беседа, игра «Найди лишнее»	Рисование предметы гигиены.			

			загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий; довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур; подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья».					
26	Тема 4: «В здоровом теле здоровый дух»	1	сформировать представление об основных компонентах здоровья и здорового образа жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами, конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок			
27	Тема 5: «Бег и прыжки в русских народных подвижных играх» Игра «Совушка»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх; воспитание быстроты реакции, ловкости, координации; воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, коллективизма, дружбы.	презентация, игра.	просмотр презентации.			
<i>Раздел 6 «Движение — это жизнь»</i>								

28	Тема 1: «Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе».	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра			
29	Тема 2: «Дальше, быстрее, выше»	1	формировать представления об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм	Игры,	занятие – игра			
30	Тема 3: «Мир русских народных игр».	1	упражнять в выполнении основных видов движений через игровые задания; развивать ловкость, меткость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции.	Игры,	занятие – игра			
31	Тема 4: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (физминутки)	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе зарядки (физминутки), ее роли в укреплении здоровья	проведение бесед, игр, зарядок, физминуток, видеоматериал	занятие – игра			

32	Тема 5: «Мы выбираем спорт»	1	закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о различных видах спорта.	беседа, игра «Кто на чём?».	занятие – игра			
33	Тема 6: «И летом, и зимой со спортом дружим и игрой»	1	Развивать навыки двигательной активности, координации движений; Способствовать развитию коммуникативных умений, доброты и взаимопонимания; Развивать у детей и родителей интерес к совместному времяпровождению.	проведение игр	занятие – игра			

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Методическая литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.- с.54
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995. 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург, 2004.
6. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.
7. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004.
9. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. – Новосибирск, 2000.
10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 2005.
11. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
12. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара, 1997г.
13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.

### Интернет-ресурсы

14. Электронная ссылка:  
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/28/psihologicheskiy-nastroy-na-urok>
15. Электронная ссылка: <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2987>
16. Электронная ссылка: <https://des-life.ru/20-most-fun-outdoor-games-for-kids/>
17. Электронная ссылка: <https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivnogo-razvlecheniia-shkola-miacha.html>
18. Электронная ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/09/konspekt-uroka-tema-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitie>

## 6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ШКАТУЛКА.

**«Эстафеты. Подвижные игры на развитие быстроты и координации».**

***Эстафета: «Кенгуру»***

**Подготовка:** Учащиеся стоят в колонне по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу.

**Проведение:** По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Баллы: 3 б. — 1 место, 2 б. — 2 место, 3 б. — 3 место, — 1 б. — за потерю мяча.

***Эстафета: «Перенеси мяч»***

По сигналу первый игрок команды берет ракетку и мяч, и пронесит мяч на ракетке до конуса и обратно не придерживая мяч рукой, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

### **Игры**

***Игра с мячом «Один – много»***

матрешка – матрешки

кукла –

неваляшка –

мяч –

мишка –

пирамидка –

машина –

самолет –

кубик –

скакалка –

***Игра «Режим дня»***

Рано утром я проснусь и сделаю зарядку (да)  
А затем в кровать пойду и усну там сладко (нет)  
А я завтракать пойду, даже не умоюсь (нет)  
Сначала в ванную пойду, себя в порядок приведу (да)  
А на завтрак у меня вкусные конфеты (нет)  
Ну, тогда я съем на завтрак жирные котлеты (нет)  
Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила (да)  
Я все съем и убегу, за собой не уберу (нет)  
Маме я скажу спасибо, в щечку поцелую (да)  
Мамочке своей помогать я буду: всю посуду приберу, пол на кухне подмету (да)  
Перед сном почищу зубы, и купаться буду (да)  
У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну (да)

### ***«Съедобное – несъедобное»***

Игроки становятся в кружок, располагаясь на некотором расстоянии друг от друга. Один водит, у него мяч. Называя какой-либо предмет, водящий бросает мяч одному из игроков. В случае если был съедобный предмет назван, мяч необходимо поймать, если назван несъедобный – мяч не нужно ловить. Если один из игроков допускает ошибку, то он выходит из игры. Если ошибки нет, то этот игрок сам называет предмет и бросает мяч. Побеждает тот, кто остался, когда все выбыли.

### ***Правила игры «Я знаю 5 имён»***

Веселая игра с мячиком, в ней может принимать любое количество детей. Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит: «Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача – не сбиться, не повториться, не потерять темп.

Если все получилось, то задается следующая тема, например:

- Я знаю 5 городов
- Я знаю 5 рек
- Я знаю 5 названий десертов
- Я знаю 5 имен мальчиков
- Я знаю 5 названий машин и так далее

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

### ***Игра «Салки»***

Тоже хорошо известная всем игра для улицы. Чем больше детей в нее играет, тем веселее и интереснее.

#### ***Правила игры «Салки»***

1. Выбирается ведущий (по жребью или считалке);
2. Определяется зона действия игры;
3. Ведущий бегают за игроками и старается их поймать;
4. Если он дотрагивается до кого-то, этот ребенок считается «засаленным»  
Он встает, широко расставив руки и кричит «Чай-чай, выручай!»;
5. Остальные игроки стараются дотронуться до него и «рассалить», а также не попасться в руки ведущему;
6. Ведущий не отходит далеко от «засаленного» и старается поймать как можно больше игроков.

### ***Игра «Рыбак и рыбка»***

Простая и веселая игра со скакалкой для детей, в которой могут поучаствовать и взрослые, особенно в роли ведущего. Чем больше участников – тем лучше. Главное, не меньше двух.

#### ***Правила игры со скакалкой «Рыбак и рыбка»***

1. Ведущий (рыбак) берет скакалку за один конец и начинает вращаться вокруг себя. Другой конец скакалки должен касаться земли или пола;
2. Игроки (рыбки) выстраиваются вокруг ведущего;
3. Они должны не попасться рыбаку. Для этого нужно подпрыгивать всякий раз, когда скакалка подлетает к ним;
4. Если скакалка коснулась «рыбки», значит нужно выйти из круга. Тебя поймали.

### ***Игра со скакалкой «Десяточки»***

В нее можно играть как одному, так и нескольким детям. Каждый ребенок по очереди делает упражнения со скакалкой. Как только игрок сбивается, сразу передает скакалку следующему игроку.

### ***Варианты прыжков для игры в скакалку «Десяточка»***

1. *Десяточки*: 10 прыжков на двух ногах;
2. *Девяточки*: 9 прыжков «козликом» – чередуя ноги, как при беге;
3. *Восьмерочки*: 8 прыжков на правой ноге;
4. *Семерочки*: 7 прыжков на левой ноге;
5. *Шестерочки*: скрести ноги и сделай 6 прыжков;
6. *Пятерочки*: поменяй положение ног и сделай 5 прыжков;
7. *Четверочки*: подними носки обеих ног и, пропустив под ними скакалку, подними пятки. Выполни это упражнение 4 раза;
8. *Троечки*: возьми обе ручки скакалки в правую руку и, крутя скакалку близко от поверхности земли (горизонтально), перепрыгни через нее 3 раза;
9. *Двоечки*: присядь на корточки. Крутя скакалку в прямом направлении, сделай два прыжка – «лягушка»;
10. *Единички*: стань в исходное положение, подпрыгни и, перекрестив в этот момент руки, впрыгни в образовавшееся кольцо;
11. *Нолики*: сделай один прыжок так, чтобы скакалка не касалась земли.

Усложнить игру можно тем, что скакалку нужно крутить не вперед, а назад и выполняют все описанные выше упражнения.

### **Физминутки**

#### ***Пирамидка***

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте),

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы).

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат).  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза),  
Начинают все играть (изобразить любое движение).

### ***Чтобы сильным стать***

Чтобы сильным стать и ловким, (*Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.*)  
Приступаем к тренировке. (*Шагаем на месте.*)  
Носом вдох, а выдох ртом. (*Руки на поясе, вдох-выдох.*)  
Дышим глубже, (*Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.*)  
А потом шаг на месте, не спеша. (*Шагаем на месте.*)  
Как погода хороша! (*Прыжки на месте.*)  
Не боимся мы пороши, (*Шагаем на месте.*)  
Ловим снег — хлопок в ладоши. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Руки в стороны, по швам, (*Руки в стороны.*)  
Хватит снега нам и вам. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Мы теперь метатели, (*Изображаем метание левой рукой.*)  
Бьем по неприятелю. (*Изображаем метание правой рукой.*)  
Размахнись рукой – бросок! (*Изображаем метание левой (правой) рукой.*)  
Прямо в цель летит снежок. (*Хлопаем в ладоши.*)

### ***Буква Е***

В алфавите, в букваре, (*Хлопки в ладоши.*)  
Проживала буква Е.  
Как-то раз она шагала (*Ходьба на месте.*)  
По тетрадке не спеша,  
Замечталась и упала, (*Приседания.*)  
Превратилась в букву Ш...  
Школьник был, конечно, рад:  
(*Наклоны туловища влево-вправо.*)  
Вот так буква-акробат! (*Хлопки в ладоши.*)

### ***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке.

(Прыжки на одной ножке.)

### ***Буквой Л расставим ноги***

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске — руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо... Получается на славу.

Молодцы!

Влево — вправо, влево - вправо... (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

### ***Вы, наверное, устали?***

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем. (Выполнение движений вслед за учителем.)

### ***Психологический настрой на урок***

Ребята, послушайте, какая тишина!

Это в школе начались уроки.  
Мы не будем тратить время,  
И приступим к новой теме.  
Мы сюда пришли учиться,  
Не лениться, а трудиться.  
Работаем старательно,  
Слушаем внимательно.

Добрый день! Добрый час!  
Как я рада видеть вас.  
Прозвенел уже звонок  
Начинается урок.  
Улыбнулись. Подровнялись.  
Друг на друга поглядели  
И тихонько дружно сели.

Здравствуйте, друзья! Садитесь.  
Мы урок наш начинаем,  
Всем удачи пожелаем.  
Вы друг друга поддержите  
Постарайтесь, не ленитесь.  
На «5» лишь трудитесь.  
А дежурных прошу встать,  
Кто отсутствует сказать.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 1А классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель  
Коваленко М.Н.

**МАКЕЕВКА, 2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Содержательный раздел**
- 3. Календарно-тематическое планирование**

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом основных направлений Программы воспитания.

Ценность программы заключается в том, что программа курса «Здоровье и спорт» построена с учетом уровня подготовки и общего развития обучающихся школы и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

### **1.Пояснительная записка**

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и

социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы школы является организация работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа рассчитана на обучающихся с нарушением интеллекта. Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Программа включает в себя как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучить обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающие режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Программа включает в себя 1 раздел. Данная программа рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю по вторникам)

## **2. Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительном направлении на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных

возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

### **3. Оценивание**

В результате реализации программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления у обучающихся формируется

ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

***Обучающиеся 1-А класса должны знать:***

- о режиме дня; о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.

***Обучающиеся 1-А класса должны уметь:***

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время.

### Календарно-тематическое планирование в 1а классе

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения		Ответственный	Примечание
			План	Факт		
1.	Тема:1 Беседа «Что такое здоровье? Режим дня»	1	05.09			
2.	Тема:2 Подвижные игры на улице «Я выбираю движение»	1	12.09			
3.	Тема:3 Беседа «Утренняя зарядка и мое самочувствие»	1	19.09			
4.	Тема:4 Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	1	26.09			
5.	Тема:5 Беседа «Станем сильными и здоровыми»	1	03.10			
6.	Тема:6 Обучение чувству ритма «Упражнения в ходьбе»	1	10.10			
7.	Тема:7 Дидактическая игра «Угадай, вид спорта»	1	17.10			
8.	Тема:8 Разучивание игры «Удочка»	1	24.10			
9.	Тема:9 День здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1	07.11			
10.	Тема:10 Спортивная игра «Мышеловка»	1	14.11			
11.	Тема:11 Беседа «Моя семья и физкультура»	1	21.11			
12.	Тема:12 «Подвижные игры на свежем воздухе»	1	28.11			

13.	Тема:13 Дидактическая игра «Виды спорта»	1	05.12			
14.	Тема:14 Беседа «Мое здоровье зависит от меня»	1	12.12			
15.	Тема:15 День здоровья. «Зимние забавы»	1	19.12			
16.	Тема:16 Беседа «Физическая культура и рациональное питание»	1	26.12			
17.	Тема:17 Разучивание игры «Охотник и зайцы»	1	09.01			
18.	Тема:18 Игры со снегом на развитие ловкости и меткости. «Движение - основа жизни»	1	16.01			
19.	Тема:19 Беседа «В здоровом теле - здоровый дух»	1	23.01			
20.	Тема:20 Спортивно-оздоровительная игра «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	1	30.01			
21.	Тема:21 Спортивные состязания «Кто быстрее?»	1	06.02			
22.	Тема:22 Беседа «Путешествие в страну здоровья»	1	13.02			
23.	Тема:23 «Экскурсия в физкультурно-оздоровительный комплекс»	1	27.02			
24.	Тема:24 Подвижные игры на улице «Я выбираю движение»	1	05.03			

25.	Тема:25 Беседа «Мы выбираем здоровье»	1	12.03			
26.	Тема:26 Соревнование «Веселые старты»	1	19.03			
27.	Тема:27 Информационное сообщение «Спорт и здоровье»	1	02.04			
28.	Тема:28 Игра-эстафета «Самый сильный»	1	09.04			
29.	Тема:29 Беседа «Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья»	1	16.04			
30.	Тема:30 Познавательное занятие «Игры наших бабушек и дедушек»	1	23.04			
31.	Тема:31 Подвижные игры на улице «Я выбираю движение»	1	07.05			
32.	Тема:32 «Играй вместе с нами»	1	14.05			
33.	Тема:33 Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1	21.05			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 1Б классе**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
**на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Круть Т.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для 1-Б класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной Приказом Минобрнауки России от 24.11.2022 № 1026, на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА ИНТЕРНАТ №36».

Программа «Здоровье и спорт» рассчитана на обучающихся с нарушением интеллекта. Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования. Предлагаемая программа «Здоровье и спорт» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Частично причины ухудшения здоровья у детей лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы школы является организация работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать у обучающихся первоначальные установки на использование здорового питания;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формировать у обучающихся негативные отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, употребление психоактивных веществ, инфекционные заболевания);
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр. 2
2. Содержательный раздел.....	стр. 5
2.1. Учебно-тематический план.....	стр. 5
2.2. Содержание программы.....	стр. 14
3. Оценивание.....	стр. 16
4. Материально техническое оснащение.....	стр. 17
5. Список литературы.....	стр. 18
6. Методическая копилка.....	стр. 19

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1.Учебно-тематический план.

#### 1-Б класс

№ п/п	Темы занятия	Кол-во часов	Задачи	Содержание деятельности	Форма организации образовательного процесса	По плану	По факту	Примечание
<i>Раздел 1 «Здравствуй школьная страна»</i>								
1	Тема:1: «Мой режим дня»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	Знакомство с режимом дня, проведение бесед, игр, видеоматериал.	беседа с игровыми моментами, занятие – игра	05.09.2023.		
2	Тема: 2 «Здоровая окружающая среда»	1	формировать у учащихся понятия о здоровом образе жизни, факторах окружающей среды, влияющих на здоровье человека; воспитывать у учащихся основные принципы здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью и к окружающей среде.	составление коллективного плаката на тему «Здоровье человека и окружающая среда», презентация	рисунки на тему «Здоровье человека и окружающая среда», презентация	12.09.2023		
3	Тема 3: «На зарядку становись»	1	формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями; формировать знания о пользе физических упражнений	беседа, презентация	комплекс упражнений	19.09.2023.		
4	Тема 4:	1	Формировать у детей позиции признания	составление правил	Беседа, игра с мячом «Один -	26.09.		

	«Берегите здоровье»		ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширить знания и навыки по гигиенической культуре	по сохранению и укреплению здоровья.	много»»	2023.		
5	Тема 5: Эстафета с мячами. «Кенгуру»	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах, развивать выносливость, повышение работоспособности; усвоит понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра	03.10. 2023.		
<b>Раздел 2 «Питание и здоровье»</b>								
6	Тема 1: «Осенние дары. Витаминки в моей тарелке»	1	познакомить с понятием – «витамины», их разнообразием; исследовать блюда на наличие витаминов и выявить из них самые полезные для здоровья человека. Различать «полезные» и «вредные» продукты	просмотр презентации спорта и его роли в укреплении здоровья	Беседа, выполнение задания (нарисовать витамины)	10.10. 2023		
7	Тема 2: Игра «Съедобное- несъедобное»	1	получения навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширения об окружающих предметах, закрепление их названий;	проведение игр	игра	17.10. 2023.		

			развивать внимание.					
8	Тема3: «Стройматериалы» для организма»	1	научить детей выбирать продукты полезные для организма; вызывать стремление к здоровому питанию	загадывание загадок, просмотр презентации	презентация	24.10. 2023		
9	Тема 4: «Задом наперед»	1	развить у детей ловкость и быстроту. Игра способствует укреплению координации движений, учит работать в паре	проведении игры	занятие-игра	07.11. 2023		
10	Тема5: игра «Шалашик»	1	развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.	проведении игры	игра	14.11. 2023.		
<b>Раздел 3 «Моё здоровье в моих руках»</b>								
11	Тема 1: «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».		закрепить у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	занятие – игра	21.11. 2023		
12	Тема 2: «Красивая спинка» Игра «Встань прямо» для формирования правильной осанки.	1	создать условия для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; дать детям первоначальные представления о правильной осанке; дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой.	беседа, презентация, проведении игры	игра	28.11. 2023.		
13	Тема 3: Определение понятия	1	формировать у обучающихся понятия о	игра-тренировка «Да-нет!», загадки	игра-тренировка «Да-нет!»,	05.12. 2023.		

	«здоровый образ жизни».		здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе спорта и его роли в укреплении здоровья	по картинкам	отгадывание загадки по картинкам			
14	Тема 4: «Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	презентация, проведение игр на свежем воздухе	беседа с игровыми моментами	12.12.2023.		
15	Тема 5: «Почему кости крепкие».	1	формировать элементарные знания о скелете человека Раскрыть значение и важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета.	картинки по теме; загадки.	рассматривание картинок по теме; загадывание загадок	19.12.2023.		
16	Тема 6: Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра	26.12.2023.		
<b>Раздел 4 «Закаливание и спорт»</b>								
17	Тема 1: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	1	познакомить с понятием того, что солнце, воздух, вода - средства оздоровления организма; учить соблюдение гигиенические требования к использованию оздоровительных факторов природы.	собери пословицы, беседа.	составление правил закаливания.	09.01.2024		

18	Тема 2: «Зимние игры»	1	закрепить знания о зимнем времени года и зимних играх- забавах; развивать внимательность и интерес при наблюдении за зимой как временем года, формировать навыки здорового образа жизни; воспитывать в чувство товарищества и взаимовыручки, бережное отношение к природе и окружающему миру.	презентация «Зимние игры», игра «Бывает – не бывает», загадки.	просмотр презентации, разгадывание загадок.	16.01.2024.		
19	Тема 3: Игровая программа «Зимние забавы»	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	дни здоровья, спортивные мероприятия	23.01.2024.		
20	Тема 4: «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	1	формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью; развитие стремления у детей быть здоровыми, не болеть; воспитание навыков личной гигиены, здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	презентация, игра «Узнай здорового человека»	составим правила здорового образа жизни	30.01.2024.		
21	Тема 5: «От болезней всех полезней»	1	познакомить с правилами и видами закаливания; развивать стремление вести здоровый образ жизни;	сказка «В стране Ватных одеял»; игра на внимание «Одень Машу»; загадывание загадок	чтение сказки; загадки.	06.02.2024.		

			побуждать к применению закаливающих процедур.					
22	Тема 6: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке (физминутки)»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе зарядки (физминутки), ее роли в укреплении здоровья	проведение бесед, игр, зарядок, физминуток, видеоматериал	занятие – игра	13.02.2024.		
<i>Раздел 5 «Я и мое ближайшее окружение.»</i>								
23	Тема 1: «Как устроен человек»	1	воспитание у детей культуру здоровья; ответственности за свое здоровье; воспитание навыков здорового образа жизни.	Игра «Продолжи предложение», беседа «Внутренняя жизнь в человеке»	просмотр презентации	27.02.2024.		
24	Тема 2: «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами, конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	05.03.2024.		
25	Тема 3: «Болезни грязных рук».	1	формировать навыки правильного ухода за руками; продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни; воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере	беседа, игра «Найди лишнее»	Рисование предметы гигиены.	12.03.2024.		

			загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий; довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур; подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья».					
26	Тема 4: «В здоровом теле здоровый дух»	1	сформировать представление об основных компонентах здоровья и здорового образа жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами, конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	19.03.2024.		
27	Тема 5: «Бег и прыжки в русских народных подвижных играх» Игра «Совушка»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх; воспитание быстроты реакции, ловкости, координации; воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, коллективизма, дружбы.	презентация, игра.	просмотр презентации.	02.04.2024.		
<b>Раздел 6 «Движение — это жизнь»</b>								
28	Тема 1: «Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе».	1	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра	09.04.2024.		
29	Тема 2: «Дальше, быстрее, выше»	1	формировать представления об	Игры,	занятие – игра	16.04.2024.		

			основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм					
30	Тема 3: «Мир русских народных игр».	1	упражнять в выполнении основных видов движений через игровые задания; развивать ловкость, меткость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции.	Игры,	занятие – игра	23.04. 2024.		
31	Тема 4: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (физминутки)	1	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе зарядки (физминутки), ее роли в укреплении здоровья	проведение бесед, игр, зарядок, физминуток, видеоматериал	занятие – игра	07.05. 2024.		
32	Тема 5: «Мы выбираем спорт»	1	закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о различных видах спорта.	беседа, игра «Кто на чём?».	занятие – игра	14.05. 2024.		
33	Тема 6: «И летом, и зимой со спортом дружим и игрой»	1	Развивать навыки двигательной активности, координации движений; Способствовать развитию коммуникативных умений, доброты и взаимопонимания; Развивать у детей и	проведение игр	занятие – игра	21.05. 2024.		

			родителей интерес к совместному времяпровождению.					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

## 2.2 Содержание программы

Программа курса по внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, представляет собой целостный документ. Содержание программы способствует формированию культуры здоровья учащихся, знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Рабочая программа первого класса рассчитана на 33 часа по 1 часу в неделю.

Программа курса по внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» состоит из шести разделов: «Здравствуй школьная страна», «Питание и здоровье», «Моё здоровье в моих руках», «Закаливание и спорт», «Я и мое ближайшее окружение», «Движение — это жизнь». Темы разделов распределены в течение учебного года, находясь в тесной связи с сезонами года и событиями окружающей действительности.

**Раздел «Здравствуй школьная страна»:** обучающиеся узнают о развитии познавательных процессов детей, познакомятся с понятием «настроение», его определение в школе и дома, узнают, значение утренней гимнастики для организма.

**Раздел «Питание и здоровье»:** обучающиеся познакомятся с основами правильного питания, гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, кулинарными традициями современности и прошлого.

**Раздел «Моё здоровье в моих руках»:** обучающиеся узнают о влиянии окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личной гигиене.

**Раздел «Закаливание и спорт»:** обучающиеся познакомятся с основами закаливания организма.

**Раздел «Я и мое ближайшее окружение»:** обучающиеся знакомятся с социально-одобряемыми нормами и правилами поведения в образовательном учреждении, гигиеной одежды, правилами хорошего тона.

**Раздел «Движение — это жизнь»:** обучающиеся познакомятся с основами первой доврачебной помощи в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Здравствуй школьная страна	Питание и здоровье	Моё здоровье в моих руках	Закаливание и спорт	Я и мое ближайшее окружение	Движение — это жизнь
5	5	6	6	5	6
<b>Итого: 33 часа</b>					

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительном направлении на:

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- эстетическое.

Предлагаемый курс внеурочной деятельности нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, культуре питания и формирование навыков безопасного поведения в социуме. Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);

- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

#### **Методы и средства обучения:**

- 1.Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.
- 2.Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
- 3.Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.

**Формы занятий:** тематические занятия, беседы, игровые занятия, практические занятия, конкурсы, соревнования (эстафеты), викторины, дни здоровья, спортивно – развлекательные мероприятия, экскурсии, конкурсы рисунков, выпуск газет, физкультминутки.

### **3. ОЦЕНИВАНИЕ**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению у обучающихся формируется

ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся. Таким образом, в результате курса внеурочных занятий обучающийся должен:

**Знать:**

- о режиме дня и питания о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- о витаминах;
- о различных видах спорта;
- строение своего тела;
- привычки вредные и полезные;
- о вреде табака, алкоголя.

**Уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- следить за своей осанкой;
- быть осторожным с различными лекарствами;
- правильно соблюдать свой рацион питания.

**4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.**

- Задания на индивидуальных карточках.
- Плакаты по основным темам.
- Иллюстрированные материалы (альбомы, комплекты открыток).
- Компьютерные и информационно-коммуникативные средства.
- Видеофрагменты и другие информационные объекты, отражающие темы занятий.
- Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию программы.
- Раздаточный материал.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Методическая литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.- с.54
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995. 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург, 2004.
6. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.
7. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004.
9. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. – Новосибирск, 2000.
10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 2005.
11. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
12. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара, 1997г.
13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.

### Интернет-ресурсы

14. Электронная ссылка:  
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/28/psihologicheskiy-nastroy-na-urok>
15. Электронная ссылка: <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2987>
16. Электронная ссылка: <https://des-life.ru/20-most-fun-outdoor-games-for-kids/>
17. Электронная ссылка: <https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivnogo-razvlecheniia-shkola-miacha.html>
18. Электронная ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/09/konspekt-uroka-tema-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitiie>

## 6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ШКАТУЛКА.

**«Эстафеты. Подвижные игры на развитие быстроты и координации».**

**Эстафета: «Кенгуру»**

**Подготовка:** Учащиеся стоят в колонне по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу.

**Проведение:** По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Баллы: 3 б. — 1 место, 2 б. — 2 место, 3 б. — 3 место, — 1 б. — за потерю мяча.

**Эстафета: «Перенеси мяч»**

По сигналу первый игрок команды берет ракетку и мяч, и пронесит мяч на ракетке до конуса и обратно не придерживая мяч рукой, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

### **Игры**

**Игра с мячом «Один – много»**

матрешка – матрешки

кукла –

неваляшка –

мяч –

мишка –

пирамидка –

машина –

самолет –

кубик –

скакалка –

**Игра «Режим дня»**

Рано утром я проснусь и сделаю зарядку (да)

А затем в кровать пойду и усну там сладко (нет)

А я завтракать пойду, даже не умоюсь (нет)

Сначала в ванную пойду, себя в порядок приведу (да)

А на завтрак у меня вкусные конфеты (нет)

Ну, тогда я съем на завтрак жирные котлеты (нет)

Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила (да)

Я все съем и убегу, за собой не уберу (нет)

Маме я скажу спасибо, в щечку поцелую (да)

Мамочке своей помогать я буду: всю посуду приберу, пол на кухне подмету (да)

Перед сном почищу зубы, и купаться буду (да)

У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну (да)

### ***«Съедобное – несъедобное»***

Игроки становятся в кружок, располагаясь на некотором расстоянии друг от друга. Один водит, у него мяч. Называя какой-либо предмет, водящий бросает мяч одному из игроков. В случае если был съедобный предмет назван, мяч необходимо поймать, если назван несъедобный – мяч не нужно ловить. Если один из игроков допускает ошибку, то он выходит из игры. Если ошибки нет, то этот игрок сам называет предмет и бросает мяч. Побеждает тот, кто остался, когда все выбыли.

### ***Правила игры «Я знаю 5 имён»***

Веселая игра с мячиком, в ней может принимать любое количество детей.

Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит: «Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача – не сбиться, не повториться, не потерять темп.

Если все получилось, то задается следующая тема, например:

- Я знаю 5 городов
- Я знаю 5 рек
- Я знаю 5 названий десертов
- Я знаю 5 имен мальчиков
- Я знаю 5 названий машин и так далее

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

### ***Игра «Салки»***

Тоже хорошо известная всем игра для улицы. Чем больше детей в нее играет, тем веселее и интереснее.

### ***Правила игры «Салки»***

1. Выбирается ведущий (по жребию или считалке);
2. Определяется зона действия игры;
3. Ведущий бежит за игроками и старается их поймать;
4. Если он дотрагивается до кого-то, этот ребенок считается «засаленным»  
Он встает, широко расставив руки и кричит «Чай-чай, выручай!»;

5. Остальные игроки стараются дотронуться до него и «рассалить», а также не попасться в руки ведущему;
6. Ведущий не отходит далеко от «засаленного» и старается поймать как можно больше игроков.

### ***Игра «Рыбак и рыбка»***

Простая и веселая игра со скакалкой для детей, в которой могут поучаствовать и взрослые, особенно в роли ведущего. Чем больше участников – тем лучше. Главное, не меньше двух.

#### ***Правила игры со скакалкой «Рыбак и рыбка»***

1. Ведущий (рыбак) берет скакалку за один конец и начинает вращаться вокруг себя. Другой конец скакалки должен касаться земли или пола;
2. Игроки (рыбки) выстраиваются вокруг ведущего;
3. Они должны не попасться рыбаку. Для этого нужно подпрыгивать всякий раз, когда скакалка подлетает к ним;
4. Если скакалка коснулась «рыбки», значит нужно выйти из круга. Тебя поймали.

### ***Игра со скакалкой «Десяточка»***

В нее можно играть как одному, так и нескольким детям. Каждый ребенок по очереди делает упражнения со скакалкой. Как только игрок сбивается, сразу передает скакалку следующему игроку.

#### ***Варианты прыжков для игры в скакалку «Десяточка»***

1. *Десяточка*: 10 прыжков на двух ногах;
2. *Девяточка*: 9 прыжков «козлик» – чередуя ноги, как при беге;
3. *Восьмерочка*: 8 прыжков на правой ноге;
4. *Семерочка*: 7 прыжков на левой ноге;
5. *Шестерочка*: скрести ноги и сделай 6 прыжков;
6. *Пятерочка*: поменяй положение ног и сделай 5 прыжков;
7. *Четверочка*: подними носки обеих ног и, пропустив под ними скакалку, подними пятки. Выполни это упражнение 4 раза;
8. *Троечка*: возьми обе ручки скакалки в правую руку и, крутя скакалку близко от поверхности земли (горизонтально), перепрыгни через нее 3 раза;
9. *Двоечка*: присядь на корточки. Крутя скакалку в прямом направлении, сделай два прыжка – «лягушка»;
10. *Единичка*: стань в исходное положение, подпрыгни и, перекрестив в этот момент руки, впрыгни в образовавшееся кольцо;
11. *Нолика*: сделай один прыжок так, чтобы скакалка не касалась земли.

Усложнить игру можно тем, что скакалку нужно крутить не вперед, а назад и выполняют все описанные выше упражнения.

## **Физминутки**

### ***Пирамидка***

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте),  
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы).  
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат).  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза),  
Начинают все играть (изобразить любое движение).

### ***Чтобы сильным стать***

Чтобы сильным стать и ловким, (*Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.*)

Приступаем к тренировке. (*Шагаем на месте.*)

Носом вдох, а выдох ртом. (*Руки на поясе, вдох-выдох.*)

Дышим глубже, (*Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.*)

А потом шаг на месте, не спеша. (*Шагаем на месте.*)

Как погода хороша! (*Прыжки на месте.*)

Не боимся мы пороши, (*Шагаем на месте.*)

Ловим снег — хлопок в ладоши. (*Хлопаем в ладоши.*)

Руки в стороны, по швам, (*Руки в стороны.*)

Хватит снега нам и вам. (*Хлопаем в ладоши.*)

Мы теперь метатели, (*Изображаем метание левой рукой.*)

Бьем по неприятелю. (*Изображаем метание правой рукой.*)

Размахнись рукой – бросок! (*Изображаем метание левой (правой) рукой.*)

Прямо в цель летит снежок. (*Хлопаем в ладоши.*)

### ***Буква Е***

В алфавите, в букваре, (*Хлопки в ладоши.*)

Проживала буква Е.

Как-то раз она шагала (*Ходьба на месте.*)

По тетрадке не спеша,

Замечталась и упала, (*Приседания.*)

Превратилась в букву Ш...

Школьник был, конечно, рад:

(*Наклоны туловища влево-вправо.*)

Вот так буква-акробат! (*Хлопки в ладоши.*)

### ***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке.  
(Прыжки на одной ножке.)

***Буквой Л расставим ноги***

Буквой Л расставим ноги,  
Словно в пляске — руки в боки.  
Наклонились влево, вправо,  
Влево, вправо... Получается на славу.  
Молодцы!  
Влево — вправо, влево - вправо... (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

***Вы, наверное, устали?***

Вы, наверное, устали?  
Ну, тогда все дружно встали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.  
Покрутились, повертелись  
И за парты все уселись.  
Глазки крепко закрываем,  
Дружно до 5 считаем.  
Открываем, поморгаем  
И работать продолжаем. (Выполнение движений вслед за учителем.)

***Психологический настрой на урок***

Ребята, послушайте, какая тишина!  
Это в школе начались уроки.  
Мы не будем тратить время,  
И приступим к новой теме.  
Мы сюда пришли учиться,  
Не лениться, а трудиться.  
Работаем старательно,  
Слушаем внимательно.

Добрый день! Добрый час!  
Как я рада видеть вас.  
Прозвенел уже звонок

Начинается урок.  
Улыбнулись. Подровнялись.  
Друг на друга поглядели  
И тихонько дружно сели.

Здравствуйте, друзья! Садитесь.  
Мы урок наш начинаем,  
Всем удачи пожелаем.  
Вы друг друга поддержите  
Постарайтесь, не ленитесь.  
На «5» лишь трудитесь.  
А дежурных прошу встать,  
Кто отсутствует сказать.

### **«Здравствуйте»**

Здравствуй, день, здравствуй, друг,  
Здравствуй, песен щедрый круг,  
Здравствуй, мир, здравствуй, век,  
Здравствуй, добрый человек!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
во 2 классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Самедова .Д.А.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучить обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающие режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Программа включает в себя 1 раздел. Данная программа предполагает 1 час в неделю. Срок реализации программы рассчитан на 1 учебный год.

## 2.Содержательный раздел.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительном направлении на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### ***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

### **3. Оценивание**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

#### ***Обучающиеся 2 класса должны знать:***

- о режиме дня; о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.

#### ***Обучающиеся 2 класса должны уметь:***

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;

#### 4.Перечень материально – технического обеспечения

##### *Учебно-практическое оборудование:*

- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- волейбольные мячи;
- компьютер;
- аудиозаписи;
- видеофильмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
- наборы ролевых игр

#### 5.1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

##### 2 класса

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	«Мой режим дня»	1
2	«Здоровая окружающая среда»	1
3	«На зарядку становись»	1
4	«Береги здоровье смолоду»	1
5	«Весёлые старты»	1
6	«Закаливание»	1
7	Интерактивная игра – «Съедобное – несъедобное»	1
8	«Если хочешь быть здоров»	1
9	«Весёлые старты»	1
10	«Виды спорта»	1
11	«В здоровом теле, здоровый дух»	1
12	«Мы за здоровый образ жизни»	1
13	«Игра на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»	1
14	«Полезные и вредные продукты»	1
15	«Осторожно, гололёд!»	1
16	«Осторожно, сосульки!»	1
17	«Алкоголь – это яд!»	1
18	Викторина «Здоровое питание»	1
19	«Гигиена. Для чего она нужна»	1
20	Шуточная викторина «ЗОЖ»	1
21	«Азбука здоровья»	1
22	«Куришь табак – сам себе враг»	1
23	«Моё здоровье в моих руках»	1
24	Блиц – опрос «Всё о здоровье»	1
25	«Алкоголь и его влияние на здоровье человека»	1

26	«Красота спасёт мир»	1
27	«Друзья и враги нашего здоровья»	1
28	«Что? Где? Когда? В ЗОЖ»	1
29	Игра «Светофор здоровья»	1
30	«Овощи и фрукты – полезные продукты»	1
31	«Здоровая пища для всей семьи»	1
32	Викторина «Питание и здоровье»	1
33	Викторина «Витамины с грядки»	1
34	«ЗОЖ – основа счастливого человека»	1
35	«И старым и молодым, вреден табачный дым»	1
36	Итого:	35 ч

## 5.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п №	Тема занятия	Дата		Примечание
		план	факт	
1	«Мой режим дня»	06.09		
2	«Здоровая окружающая среда»	13.09		
3	«На зарядку становись»	20.09		
4	«Береги здоровье смолоду»	27.09		
5	«Весёлые старты»	04.10		
6	«Закаливание»	11.10		
7	Интерактивная игра – «Съедобное – несъедобное»	18.10		
8	«Если хочешь быть здоров»	25.10		
9	«Весёлые старты»	08.11		
10	«Виды спорта»	15.11		
11	«В здоровом теле, здоровый дух»	22.11		
12	«Мы за здоровый образ жизни»	29.11		
13	«Игра на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»	06.12		
14	«Полезные и вредные продукты»	13.12		
15	«Осторожно,	20.12		

	гололёд!»			
16	«Осторожно, сосульки!»	27.12		
17	«Алкоголь – это яд!»	10.01		
18	Викторина «Здоровое питание»	17.01		
19	«Гигиена. Для чего она нужна»	24.01		
20	Шуточная викторина «ЗОЖ»	31.01		
21	«Азбука здоровья»	07.02		
22	«Куришь табак – сам себе враг»	14.02		
23	«Моё здоровье в моих руках»	21.02		
24	Блиц – опрос «Всё о здоровье»	28.02		
25	«Алкоголь и его влияние на здоровье человека»	06.03		
26	«Красота спасёт мир»	13.03		
27	«Друзья и враги нашего здоровья»	20.03		
28	«Что? Где? Когда? В ЗОЖ»	03.04		
29	Игра «Светофор здоровья»	10.04		
30	«Овощи и фрукты – полезные продукты»	17.04		
31	«Здорова пища для всей семьи»	24.04		
32	Викторина «Питание и здоровье»	08.05		
33	Викторина «Витамины с грядки»	15.05		
34	«ЗОЖ – основа счастливого человека»	22.05		
35	«И старым и молодым, вреден табачный дым»	29.05		

## 6.Список литературы.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.– с.54
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995. 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург, 2004.
6. Евсева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.
7. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004.
9. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. – Новосибирск, 2000.
10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 2005.
11. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
12. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара, 1997г.
13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.
14. Электронная ссылка:  
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/28/psihologicheskiiy-nastroy-na-urok>
15. Электронная ссылка: <https://tvorcheskiiy-proekty.ru/node/2987>
16. Электронная ссылка: <https://des-life.ru/20-most-fun-outdoor-games-for-kids/>
17. Электронная ссылка: <https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivnogo-razvlecheniia-shkola-miacha.html>
18. Электронная ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/09/konspekt-uroka-tema-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitie>

## 7.Методическая копилка.

### «Эстафеты. Подвижные игры на развитие быстроты и координации».

#### *Эстафета: «Кенгуру»*

**Подготовка:** Учащиеся стоят в колонне по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу.

**Проведение:** По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Баллы: 3 б. — 1 место, 2 б. — 2 место, 3 б. — 3 место, — 1 б. — за потерю мяча.

#### *Эстафета: «Перенеси мяч»*

По сигналу первый игрок команды берет ракетку и мяч, и пронесит мяч на ракетке до конуса и обратно не придерживая мяч рукой, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

### **Игры**

#### *Игра с мячом «Один – много»*

матрешка – матрешки

кукла –

неваляшка –

мяч –

мишка –

пирамидка –

машина –

самолет –

кубик –

скакалка –

#### *Игра «Режим дня»*

Рано утром я проснусь и сделаю зарядку (да)  
А затем в кровать пойду и усну там сладко(нет)  
А я завтракать пойду, даже не умоюсь (нет)  
Сначала в ванную пойду, себя в порядок приведу (да)  
А на завтрак у меня вкусные конфеты(нет)  
Ну, тогда я съем на завтрак жирные котлеты(нет)  
Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила (да)  
Я все съем и убегу, за собой не уберу (нет)  
Маме я скажу спасибо, в щечку поцелую (да)  
Мамочке своей помогать я буду: всю посуду приберу, пол на кухне подмету (да)  
Перед сном почищу зубы, и купаться буду (да)  
У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну (да)

### ***Правила игры «Я знаю 5 имён»***

Веселая игра с мячиком, в ней может принимать любое количество детей. Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит: «Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача – не сбиться, не повториться, не потерять темп.

Если все получилось, то задается следующая тема, например:

- Я знаю 5 городов
- Я знаю 5 рек
- Я знаю 5 названий десертов
- Я знаю 5 имен мальчиков
- Я знаю 5 названий машин и так далее

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

### ***Игра «Салки»***

Тоже хорошо известная всем игра для улицы. Чем больше детей в нее играет, тем веселее и интереснее.

### ***Правила игры «Салки»***

1. Выбирается ведущий (по жребью или считалке);
2. Определяется зона действия игры;
3. Ведущий бежит за игроками и старается их поймать;
4. Если он дотрагивается до кого-то, этот ребенок считается «засаленным»  
Он встает, широко расставив руки и кричит «Чай-чай, выручай!»;
5. Остальные игроки стараются дотронуться до него и «рассалить», а также не попасться в руки ведущему;
6. Ведущий не отходит далеко от «засаленного» и старается поймать как можно больше игроков.

### ***Игра «Рыбак и рыбка»***

Простая и веселая игра со скакалкой для детей, в которой могут поучаствовать и взрослые, особенно в роли ведущего. Чем больше участников – тем лучше. Главное, не меньше двух.

### ***Правила игры со скакалкой «Рыбак и рыбка»***

1. Ведущий (рыбак) берет скакалку за один конец и начинает вращаться вокруг себя. Другой конец скакалки должен касаться земли или пола;
2. Игроки (рыбки) выстраиваются вокруг ведущего;
3. Они должны не попасться рыбаку. Для этого нужно подпрыгивать всякий раз, когда скакалка подлетает к ним;
4. Если скакалка коснулась «рыбки», значит нужно выйти из круга. Тебя поймали.

### ***Игра со скакалкой «Десяточки»***

В нее можно играть как одному, так и нескольким детям. Каждый ребенок по очереди делает упражнения со скакалкой. Как только игрок сбивается, сразу передает скакалку следующему игроку.

### ***Варианты прыжков для игры в скакалку «Десяточка»***

1. *Десяточки*: 10 прыжков на двух ногах;
2. *Девяточки*: 9 прыжков «козлик» – чередуя ноги, как при беге;
3. *Восьмерочки*: 8 прыжков на правой ноге;
4. *Семерочки*: 7 прыжков на левой ноге;

5. *Шестерочки*: скрести ноги и сделай 6 прыжков;
6. *Пятерочки*: поменяй положение ног и сделай 5 прыжков;
7. *Четверочки*: подними носки обеих ног и, пропустив под ними скакалку, подними пятки. Выполни это упражнение 4 раза;
8. *Троечки*: возьми обе ручки скакалки в правую руку и, крутя скакалку близко от поверхности земли (горизонтально), перепрыгни через нее 3 раза;
9. *Двоечки*: присядь на корточки. Крутя скакалку в прямом направлении, сделай два прыжка – «лягушка»;
10. *Единички*: стань в исходное положение, подпрыгни и, перекрестив в этот момент руки, впрыгни в образовавшееся кольцо;
11. *Нолики*: сделай один прыжок так, чтобы скакалка не касалась земли.

Усложнить игру можно тем, что скакалку нужно крутить не вперед, а назад и выполняют все описанные выше упражнения.

## **Физминутки**

### ***Пирамидка***

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте),

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы).

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат).

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза),

Начинают все играть (изобразить любое движение).

### ***Чтобы сильным стать***

Чтобы сильным стать и ловким, (*Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.*)

Приступаем к тренировке. (*Шагаем на месте.*)

Носом вдох, а выдох ртом. (*Руки на поясе, вдох-выдох.*)

Дышим глубже, (*Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.*)

А потом шаг на месте, не спеша. (*Шагаем на месте.*)

Как погода хороша! (*Прыжки на месте.*)

Не боимся мы пороши, (*Шагаем на месте.*)

Ловим снег — хлопок в ладоши. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Руки в стороны, по швам, (*Руки в стороны.*)  
Хватит снега нам и вам. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Мы теперь метатели, (*Изображаем метание левой рукой.*)  
Бьем по неприятелю. (*Изображаем метание правой рукой.*)  
Размахнись рукой – бросок! (*Изображаем метание левой(правой)рукой.*)  
Прямо в цель летит снежок. (*Хлопаем в ладоши.*)

### ***Буква Е***

В алфавите, в букваре, (*Хлопки в ладоши.*)  
Проживала буква Е.  
Как-то раз она шагала (*Ходьба на месте.*)  
По тетрадке не спеша,  
Замечталась и упала, (*Приседания.*)  
Превратилась в букву Ш...  
Школьник был, конечно, рад:  
(*Наклоны туловища влево-вправо.*)  
Вот так буква-акробат! (*Хлопки в ладоши.*)

### ***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке.  
(*Прыжки на одной ножке.*)

### ***Буквой Л расставим ноги***

Буквой Л расставим ноги,  
Словно в пляске — руки в боки.  
Наклонились влево, вправо,  
Влево, вправо... Получается на славу.  
Молодцы!

Влево — вправо, влево - вправо... (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

***Вы, наверное, устали?***

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем. (Выполнение движений вслед за учителем.)

***Психологический настрой на урок***

Ребята, послушайте, какая тишина!

Это в школе начались уроки.

Мы не будем тратить время,

И приступим к новой теме.

Мы сюда пришли учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

Добрый день! Добрый час!

Как я рада видеть вас.

Прозвенел уже звонок

Начинается урок.

Улыбнулись. Подровнялись.

Друг на друга поглядели

И тихонько дружно сели.

Здравствуйте, друзья! Садитесь.

Мы урок наш начинаем,

Всем удачи пожелаем.

Вы друг друга поддержите

Постарайтесь, не ленитесь.

На «5» лишь трудитесь.

А дежурных прошу встать,

Кто отсутствует сказать.

Давайте все встанем дружно в круг, рядышком, плечом к плечу. А теперь возьмемся за руки и начнем наш урок с прекрасной песни, которая называется «Здравствуйте»

Итак:

Здравствуй, день, здравствуй, друг,

Здравствуй, песен щедрый круг,

Здравствуй, мир, здравствуй, век,

Здравствуй, добрый человек!

(Песню можно сопровождать соответствующими движениями)

Придумано кем-то.

Просто и мудро.

При встрече здороваться.

Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»**

**в 3 классе**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
**на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Коршикова С.П.

МАКЕЕВКА, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт».

2.1. Формы и методы работы.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности.

3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности.

4. Содержание программы.

4.1. Календарно-тематическое планирование.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья.

## 2. Цели и задачи

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» 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.

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

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей и задач.

### **Цели:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Цели и задачи программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ «МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36».

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие:

**Задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 35 часов в год.

## **2.1. Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- спортивные праздники;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

### ➤ *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

➤ осознание обучающимися 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.

### **3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье обучающегося;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

### **4. Содержание программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности

обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на

формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

**Обучающиеся должны знать:**

- о режиме дня; о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;

#### 4.1. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название мероприятий внеурочной деятельности	Дата проведения 1 раз в неделю ежемесячно		Ответственный	Примечание
		План	Факт		
1.	Здоровый образ жизни, что это?	06.09.		Кл.руководитель	
2.	Личная гигиена	13.09.		Кл.руководитель	
3.	В гостях у Мойдодыра	20.09.		Кл.руководитель	
4.	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	27.09.		Кл.руководитель	
5.	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.	04.10.		Кл.руководитель	
6.	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	11.10.		Кл.руководитель	
7.	Правильное питание –залог физического здоровья	18.10.		Кл.руководитель	
8.	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	25.10.		Кл.руководитель	
9.	Мой внешний вид – залог здоровья	08.11.		Кл.руководитель	
10.	Веселые старты	15.11.		Кл.руководитель	
11.	Спорт – это здоровье	22.11.		Кл.руководитель	
12.	В здоровом теле здоровый дух	29.11.		Кл.руководитель	
13.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	06.12.		Кл.руководитель	
14.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	13.12.		Кл.руководитель	
15.	Вредные привычки и их профилактика	20.12.		Кл.руководитель	

16.	Игра – прогулка «Зимние забавы»	27.12.		Кл.руководитель	
17.	Беседа о спортивных играх	10.01.		Кл.руководитель	
18.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	17.01.		Кл.руководитель	
19.	Виртуальная экскурсия «Природа – источник здоровья»	24.01.		Кл.руководитель	
20.	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	31.01.		Кл.руководитель	
21.	Подвижные игры: « К своим флажкам», «Мы весёлые ребята»	07.02.		Кл.руководитель	
22.	Подвижные игры: «Медведи пчёлы», Эстафета с мячами. «Перенеси мяч»	14.02.		Кл.руководитель	
23.	Светофор здорового питания	21.02.		Кл.руководитель	
24.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	28.02.		Кл.руководитель	
25.	Спорт в нашей жизни	06.03.		Кл.руководитель	
26.	Здоровье сгубишь – новое не купишь	13.03.		Кл.руководитель	
27.	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»	20.03.		Кл.руководитель	
28.	Мы за здоровый образ жизни	03.04.		Кл.руководитель	
29.	Как защититься от простуды и гриппа	10.04.		Кл.руководитель	
30.	Вредные и полезные растения	17.04.		Кл.руководитель	
31.	Витаминная тарелка на каждый день. «Витамины наши друзья и помощники»	24.04		Кл.руководитель	
32.	Вредные привычки	08.05.		Кл.руководитель	
33.	Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья	15.05		Кл.руководитель	
34.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	22.05		Кл.руководитель	
35.		29.05		Кл.руководитель	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 4 классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
учитель I категории.  
Костюк С. М

МАКЕЕВКА, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
  - 2.1. Оценивание.
  - 2.2. Материально техническое оснащение.
  - 2.3. Список литературы.
  - 2.4. Методическая копилка.
3. Учебно-тематический план.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом основных направлений Программы воспитания.

Ценность программы заключается в том, что программа «спортивно – оздоровительного» курса построена с учетом уровня подготовки и общего развития обучающихся школы и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы школы является организация работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа рассчитана на обучающихся с нарушением интеллекта. Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются

сложно. Для формирования у них спортивно-оздоровительного направления, необходима специальная организация учебного процесса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучить обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающие режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Программа включает в себя 1 раздел. Данная программа предполагает 1 час в неделю. Срок реализации программы рассчитан на 9 (10) лет.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительном направлении на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

## **2.1. Оценивание результатов достижений обучающимися по курсу внеурочной деятельности**

### **«Здоровье с спорт» в 4 классе**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спорту обучающихся.

#### ***Обучающиеся 1-4 классов должны знать:***

- о режиме дня; о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.

#### ***Обучающиеся 1-4 классов должны уметь:***

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;

## 2.2. Перечень материально – технического обеспечения

### *Учебно-практическое оборудование:*

- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- волейбольные мячи;
- компьютер;
- аудиозаписи;
- видеофильмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
- наборы ролевых игр

## 2.3. Список литературы.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.- с.54
2. Маюрова А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995. 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург, 2004.
6. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.
7. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004.
9. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. – Новосибирск, 2000.

10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 2005.
11. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
12. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара, 1997г.
13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.
14. Электронная ссылка:  
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/28/psihologicheskiy-nastroy-na-urok>

## **2.4. Методическая копилка.**

### **«Эстафеты. Подвижные игры на развитие быстроты и координации».**

#### ***Эстафета: «Кенгуру»***

**Подготовка:** Учащиеся стоят в колонне по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу.

**Проведение:** По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Баллы: 3 б. — 1 место, 2 б. — 2 место, 3 б. — 3 место, — 1 б. — за потерю мяча.

#### ***Эстафета: «Перенеси мяч»***

По сигналу первый игрок команды берет ракетку и мяч, и пронесит мяч на ракетке до конуса и обратно не придерживая мяч рукой, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

## **Игры**

### ***Игра с мячом «Один – много»***

матрешка – матрешки

кукла –

неваляшка –

мяч –

мишка –

пирамидка –

машина –

самолет –

кубик –

скакалка –

### ***Игра «Режим дня»***

Рано утром я проснусь и сделаю зарядку (да)

А затем в кровать пойду и усну там сладко(нет)

А я завтракать пойду, даже не умоюсь (нет)

Сначала в ванную пойду, себя в порядок приведу (да)

А на завтрак у меня вкусные конфеты(нет)

Ну, тогда я съем на завтрак жирные котлеты(нет)

Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила (да)

Я все съем и убегу, за собой не уберу (нет)

Маме я скажу спасибо, в щечку поцелую (да)

Мамочке своей помогать я буду: всю посуду приберу, пол на кухне подмету (да)

Перед сном почищу зубы, и купаться буду (да)

У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну (да)

### ***Правила игры «Я знаю 5 имён»***

Веселая игра с мячиком, в ней может принимать любое количество детей.

Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит: «Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача – не сбиться, не повториться, не потерять темп.

Если все получилось, то задается следующая тема, например:

- Я знаю 5 городов
- Я знаю 5 рек
- Я знаю 5 названий десертов
- Я знаю 5 имен мальчиков
- Я знаю 5 названий машин и так далее

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

### ***Игра «Салки»***

Тоже хорошо известная всем игра для улицы. Чем больше детей в нее играет, тем веселее и интереснее.

### ***Правила игры «Салки»***

1. Выбирается ведущий (по жребию или считалке);
2. Определяется зона действия игры;
3. Ведущий бегаёт за игроками и старается их поймать;
4. Если он дотрагивается до кого-то, этот ребенок считается «засаленным»  
Он встает, широко расставив руки и кричит «Чай-чай, выручай!»;
5. Остальные игроки стараются дотронуться до него и «рассалить», а также не попасться в руки ведущему;
6. Ведущий не отходит далеко от «засаленного» и старается поймать как можно больше игроков.

### ***Игра «Рыбак и рыбка»***

Простая и веселая игра со скакалкой для детей, в которой могут поучаствовать и взрослые, особенно в роли ведущего. Чем больше участников – тем лучше. Главное, не меньше двух.

### ***Правила игры со скакалкой «Рыбак и рыбка»***

1. Ведущий (рыбак) берет скакалку за один конец и начинает вращаться вокруг себя. Другой конец скакалки должен касаться земли или пола;

2. Игроки (рыбки) выстраиваются вокруг ведущего;
3. Они должны не попасться рыбаку. Для этого нужно подпрыгивать всякий раз, когда скакалка подлетает к ним;
4. Если скакалка коснулась «рыбки», значит нужно выйти из круга. Тебя поймали.

### ***Игра со скакалкой «Десяточки»***

В нее можно играть как одному, так и нескольким детям. Каждый ребенок по очереди делает упражнения со скакалкой. Как только игрок сбивается, сразу передает скакалку следующему игроку.

### ***Варианты прыжков для игры в скакалку «Десяточка»***

1. *Десяточки*: 10 прыжков на двух ногах;
2. *Девяточки*: 9 прыжков «козлик» – чередуя ноги, как при беге;
3. *Восьмерочки*: 8 прыжков на правой ноге;
4. *Семерочки*: 7 прыжков на левой ноге;
5. *Шестерочки*: скрести ноги и сделай 6 прыжков;
6. *Пятерочки*: поменяй положение ног и сделай 5 прыжков;
7. *Четверочки*: подними носки обеих ног и, пропустив под ними скакалку, подними пятки. Выполни это упражнение 4 раза;
8. *Троечки*: возьми обе ручки скакалки в правую руку и, крутя скакалку близко от поверхности земли (горизонтально), перепрыгни через нее 3 раза;
9. *Двоечки*: присядь на корточки. Крутя скакалку в прямом направлении, сделай два прыжка – «лягушка»;
10. *Единички*: стань в исходное положение, подпрыгни и, перекрестив в этот момент руки, впрыгни в образовавшееся кольцо;
11. *Нолики*: сделай один прыжок так, чтобы скакалка не касалась земли.

Усложнить игру можно тем, что скакалку нужно крутить не вперед, а назад и выполняют все описанные выше упражнения.

## **Физминутки**

### ***Пирамидка***

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте),  
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы).  
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат).  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза),  
Начинают все играть (изобразить любое движение).

### ***Чтобы сильным стать***

Чтобы сильным стать и ловким, *(Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)*  
Приступаем к тренировке. *(Шагаем на месте.)*  
Носом вдох, а выдох ртом. *(Руки на поясе, вдох-выдох.)*  
Дышим глубже, *(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)*  
А потом шаг на месте, не спеша. *(Шагаем на месте.)*  
Как погода хороша! *(Прыжки на месте.)*  
Не боимся мы пороши, *(Шагаем на месте.)*  
Ловим снег — хлопок в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Руки в стороны, по швам, *(Руки в стороны.)*  
Хватит снега нам и вам. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Мы теперь метатели, *(Изображаем метание левой рукой.)*  
Бьем по неприятелю. *(Изображаем метание правой рукой.)*  
Размахнись рукой – бросок! *(Изображаем метание левой(правой)рукой.)*  
Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

### ***Буква Е***

В алфавите, в букваре, *(Хлопки в ладоши.)*  
Проживала буква Е.  
Как-то раз она шагала *(Ходьба на месте.)*  
По тетрадке не спеша,

Замечталась и упала,(Приседания.)  
Превратилась в букву Ш...  
Школьник был, конечно, рад:  
(Наклоны туловища влево-вправо.)  
Вот так буква-акробат! (Хлопки в ладоши.)

### ***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке.  
(Прыжки на одной ножке.)

### ***Буквой Л расставим ноги***

Буквой Л расставим ноги,  
Словно в пляске — руки в боки.  
Наклонились влево, вправо,  
Влево, вправо... Получается на славу.  
Молодцы!  
Влево — вправо, влево - вправо... (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

### ***Вы, наверное, устали?***

Вы, наверное, устали?  
Ну, тогда все дружно встали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.  
Покрутились, повертелись  
И за парты все уселись.  
Глазки крепко закрываем,  
Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем. (Выполнение движений вслед за учителем.)

***Психологический настрой на урок***

Ребята, послушайте, какая тишина!

Это в школе начались уроки.

Мы не будем тратить время,

И приступим к новой теме.

Мы сюда пришли учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

Добрый день! Добрый час!

Как я рада видеть вас.

Прозвенел уже звонок

Начинается урок.

Улыбнулись. Подровнялись.

Друг на друга поглядели

И тихонько дружно сели.

Здравствуйте, друзья! Садитесь.

Мы урок наш начинаем,

Всем удачи пожелаем.

Вы друг друга поддержите

Постарайтесь, не ленитесь.

На «5» лишь трудитесь.

А дежурных прошу встать,

Кто отсутствует сказать.

Давайте все встанем дружно в круг, рядышком, плечом к плечу. А теперь возьмемся за руки и начнем наш урок с прекрасной песни, которая называется «Здравствуйте»

Итак:

Здравствуй, день, здравствуй, друг,

Здравствуй, песен щедрый круг,

Здравствуй, мир, здравствуй, век,

Здравствуй, добрый человек!

(Песню можно сопровождать соответствующими движениями)

Придумано кем-то.

Просто и мудро.

При встрече здороваться.

Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам!

### 3.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Темы занятия	Кол -во часов	Задачи	Содержание деятельности	Форма организации образовательного процесса	Ожидаемые результаты	Дата		Примеч.
							План	Факт	
<i>Раздел 1 Правила поведения в природной и социальной среде</i>									
1 2	Что изучает предмет «Здоровье и спорт»	2	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение бесед, игр, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами.	усвоит понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	05.09 12.09		
3 4	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.» Подвижные игры.	2	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра	усвоит понятие об игре в группах, командах	19.09 26.09		
5 6	Игры на свежем воздухе «Перенеси мяч».	2	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах, развивать выносливость, повышение работоспособности	проведение игр	занятие – игра	усвоит понятие об игре в группах, командах	03.10 10.10		
7 8	Игровая программа. Коллективные игры: «Рыбаки» «Прятки»	2	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении	проведение , беседы, игры, видеоматериал,	беседа с игровыми моментами	усвоит, что вредные привычки плохо влияют на организм человека	17.10 24.10		

			здоровья						
9 10	«Мой день здоровья»	2	формировать у обучающихся понятие о здоровом образе жизни, об игре и спорте.	проведение игр	дни здоровья, спортивные мероприятия	усвоение понятия об игре в группах, командах	07.11. 14.11		
11 12	« Я выбираю движение.» Подвижные игры на воздухе.	2	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	дни здоровья, спортивные мероприятия	усвоит понятие об игре в группах, командах	21.11 28.11		
13 14	Игровая программа «Зимние забавы»	2	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	спортивные мероприятия	усвоит понятие об игре в группах, командах	05.12 12.12		
15 16	Игра – эстафета «Взятие снежного городка»	2	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	занятие – игра	узнает об оздоровительных мероприятиях, подвижных играх	19.12 26.12		
17 18	«Веселые старты»	2	формировать у обучающихся понятие об игре в группах, командах	проведение игр	дни здоровья, спортивные мероприятия	сформирует первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы; узнает о спортивных, оздоровительных мероприятиях, подвижных играх	09.01 16.01		
19	« Здоровье в	2	Формировать у	проведение бесед,	занятие – игра	дисциплинирует	23.01		

20	порядке – спасибо зарядке» (физминутки)		обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе зарядки (физминутки), ее роли в укреплении здоровья	игр, зарядок, физминуток, видеоматериал		занимающихся, повысит их внимание и работоспособность	30.01		
21 22	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»(утренняя зарядка)	2	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе зарядки ее роли в укреплении здоровья	проведение зарядок, физминуток, видеоматериал	занятие – игра	дисциплинирует занимающихся, повысит их внимание и работоспособность	06.02 13.02		
23 24	«Определение понятия «здоровый образ жизни».	23	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе спорта и его роли в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами	узнает о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе спорта и его роли в укреплении здоровья	20.02 27.02		
25 26	«Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья»	2	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение игр	беседа с игровыми моментами	узнает о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	05.03 12.03		
27 28	«Спорт – это здоровье»	2	формировать представления об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм	общешкольные спортивно-массовые мероприятия; спортивные праздники;	игровые упражнения и практикумы.	сформирует первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для	19.03 02.04		

						успешной учёбы; узнает об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности.			
29 30	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2	формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами, конкурсы рисунков, выпуск газет, листочков	узнает понятия о здоровом образе жизни	09.04 16.04		
31 32	«В здоровом теле здоровый дух»	2	сформировать представление об основных компонентах здоровья и здорового образа жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с игровыми моментами, конкурсы рисунков,	узнает об основных компонентах здоровья и здорового образа жизни	23.04 07.05		
33 34	«Дальше, быстрее, выше»	2	формировать представления об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности. Привлечение внимания к подвижным играм	общешкольные спортивно- массовые мероприятия; спортивные праздники	дни здоровья, спортивные мероприятия	усвоит понятие об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности.	14.05 21.05		
35	Итоговое занятие. Закрепление знаний..	1	Закреплять знания о здоровье и спорте. Повторить правила выученных игр.	беседы, игры, видеоматериал,	конкурсы рисунков,	закрепление понятий и правил здорового образа жизни.	28.05		





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 5А классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила  
Денисенко А.Н.

МАКЕЕВКА, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи обучения

2.1. Формы и методы работы.

3. Планируемые результаты освоения программы

3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе освоения программы

4. Содержание программы.

4.1. Календарно-тематическое планирование.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа курса нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их во время досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг состояния здоровья.

## **2. Цели и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- продолжать формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- побуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- продолжать формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- продолжать знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучать обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающий режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- продолжать формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- продолжать формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Программа реализуется в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 36 часов в год.

## **2.1. Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- спортивные праздники;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

### ***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### ***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание обучающимися 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.

### **3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье обучающегося;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

### **4. Содержание программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому,

нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

В результате реализации программы курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена, в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

#### 4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название мероприятий внеурочной деятельности	Дата проведения 1 раз в неделю ежемесячно		Ответственный	Примечание
		По плану	По факту		
1.	Введение. Понятия «здоровье». Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье.	05.09.		Кл. руководитель	
2.	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	12.09.		Кл. руководитель	
3.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима.	19.09.		Кл. руководитель	
4.	Самоконтроль и самодисциплина при соблюдении режима дня в условиях дистанционного обучения	26.09.		Кл. руководитель	
5.	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	03 10.		Кл. руководитель	
6.	Физическая активность и здоровье. Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	10.10.		Кл. руководитель	
7.	Правильное питание – залог физического здоровья	17.10.		Кл. руководитель	
8.	Секреты здорового питания.	24.10.		Кл. руководитель	
9.	Все о витаминах.	07.11.		Кл. руководитель	
10.	Веселые старты	14.11.		Кл. руководитель	
11.	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	21.11.		Кл. руководитель	
12.	В здоровом теле здоровый дух. Секреты здоровья.	28.11.		Кл. руководитель	
13.	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	05.12.		Кл. руководитель	
14.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	12.12.		Кл. руководитель	
15.	Влияние погоды на здоровье.	19.12.		Кл. руководитель	
16.	Игра – прогулка «Зимние	26.12.		Кл. руководитель	

	забавы»				
17.	Беседа о спортивных играх. Разучивание спортивных игр.	09.01.		Кл. руководитель	
18.	Умей сказать «нет» вредным привычкам	16.01.		Кл. руководитель	
19.	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	23.01.		Кл. руководитель	
20.	Формирование здорового образа жизни	30.01.		Кл. руководитель	
21.	Подвижные игры: «Сильные. Смелые. Ловкие. Умелые»	06.02.		Кл. руководитель	
22.	Подвижные игры: «Эстафета с мячами. «Перенеси мяч»»	13.02.		Кл. руководитель	
23.	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	20.02.		Кл. руководитель	
24.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	27.02.		Кл. руководитель	
25.	«О, спорт, ты – жизнь!» Подвижные игры на свежем воздухе.	05.03.		Кл. руководитель	
26.	Сон и его значение для здоровья человека.	12.03.		Кл. руководитель	
27.	Профилактика заболеваний зубов.	19.03.		Кл. руководитель	
28.	Мой внешний вид – залог здоровья.	26.03.		Кл. руководитель	
29.	Шалости и травмы в школе и дома.	02.04.		Кл. руководитель	
30.	Конкурс «Попрыгунья стрекоза», Конкурс «Меткий стрелок»	09.04.		Кл. руководитель	
31.	Лекарственные растения на службе человека.	16.04.		Кл. руководитель	
32.	Эстафета «Раки-забияки», «Официанты».	23.04.		Кл. руководитель	
33.	Первая помощь при отравлениях.	07.05.		Кл. руководитель	
34.	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	14.05.		Кл. руководитель	
35.	Создание проекта «Дерево здоровья».	21.05.		Кл. руководитель	
36.	Защита проекта «Дерево здоровья».	28.05.		Кл. руководитель	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 5Б классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила  
Косинская К.А.

## *1. Пояснительная записка*

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной

отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа курса нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их во время досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг состояния здоровья.

## ***2. Цель и задачи программы***

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- продолжать формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- продолжать формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- продолжать знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучить обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающие режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- продолжать формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ
- продолжать формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Данная программа рассчитана на 35 учебных недель и составляет 35 часа в год (1 час в неделю).

### **3. Содержание учебного предмета.**

Программа внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» состоит из 4 разделов:

1. Раздел 1. Валеология – наука о здоровье. Наш организм
2. Раздел 2. Движение это жизнь
3. Раздел 3. Охрана жизни и здоровья
4. Раздел 4. Вредные привычки и их влияние на здоровье

**Виды деятельности** обучающихся, направленные на достижение результатов:

- игровая;
- досугово-развлекательная;
- спортивно-оздоровительная;
- туристско-краеведческая.

**Формы проведения:** экскурсии, соревнования, праздники, общественно полезные практики, смотры-конкурсы, викторины, беседы, культпоходы в театр, музей, фестивали, игры (сюжетно-ролевые, деловые и т. п), туристические походы и т. д. Воспитывающий и развивающий потенциал внеурочной образовательной программы.

### **4. Планируемые и ожидаемые результаты**

#### **1. Введение. Вводное занятие «Валеология – наука о здоровье»**

*Обучающийся научится:*

- способам сохранения и укрепления здоровья.

*Обучающийся должен знать:*

- название и содержание науки о здоровье;
- следить за органами зрения, слуха, чувств.

#### **2. Движение – это жизнь**

*Обучающийся научится:*

- основам двигательной активности;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков.

*Обучающийся должен знать:*

- правила здорового образа жизни;
- все о режиме дня;
- как сохранить и укрепить свое здоровье;
- заботиться о своем здоровье, закаляться;

### **3. Охрана жизни и здоровья.**

*Обучающийся научится:*

- правила здорового образа жизни
- соблюдать режим дня, здоровый образ жизни;
- разбираться в полезных качествах пищи, в её значении для жизни человека;
- выполнять профилактику ОРВИ;
- выделять лекарственные вещества и их применение;

*Обучающийся должен знать:*

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

### **4. Вредные привычки и их влияние на здоровье.**

*Обучающийся научится:*

- правилам и навыкам здорового образа жизни
- правилам профилактики вредных привычек.

*Обучающийся должен знать:*

- правила здорового образа жизни;
- правила профилактики вредных привычек.

### **5. Воспитывающий и развивающий потенциал программы**

- представления о здоровом образе жизни;
- опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с целью пропаганды здорового образа жизни;
- уважительное отношение к оздоровительным мероприятиям;
- умения видеть результаты здорового тела;
- умения видеть красоту в поведении людей, которые занимаются физкультурой и спортом;
- знания правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости;
- способность эмоционально реагировать на вредные привычки в детском обществе и обществе в целом, анализировать свои поступки и поступки других людей;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в области здорового образа жизни;
- формирование коммуникативной, этической, социальной компетентности школьников.

### 6. Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Примечание
	По плану	По факту			
1	06.09.2023		<b>Раздел 1. Валеология – наука о здоровье.</b> Валеология – наука о здоровье.	1	
2	13.09.2023		Строение человека	1	
3	20.09.2023		Эстафета с мячами «Перенеси мяч»	1	
4	27.09.2023		Твое здоровье и личная гигиена	1	
5	04.10.2023		Как мы слышим, видим, чувствуем	1	
6	11.10.2023		Мои глаза и мир вокруг нас	1	
7	18.10.2023		Как сохранить здоровые зубы	1	
8	25.10.2023		Что такое санитария?	1	
9	08.11.2023		<b>Раздел 2. Движение – это жизнь</b> Движение – это жизнь	1	
10	15.11.2023		Эстафета с мячами «Кенгуру»	1	
11	22.11.2023		Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	
12	29.11.2023		Двигательная активность и закаливание организма	1	
13	06.12.2023		Спорт – это здоровье	1	
14	13.12.2023		Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья	1	
15	20.12.2023		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим!	1	
16	27.12.2023		Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	
17	10.01.2023		<b>Раздел 3. Охрана жизни и здоровья</b> Охрана жизни и здоровья	1	
18	17.01.2023		Профилактика простудных заболеваний	1	
19	24.01.2023		Что мы едим каждый день?	1	
20	31.01.2023		Игра – эстафета «Взятие снежного городка»	1	
21	07.02.2023		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	
22	14.02.2023		Лекарственные растения нашего края. Можно ли лечиться без таблеток?	1	

23	21.02.2023		Бездомные собаки	1	
24	28.02.2023		Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ	1	
25	06.03.2023		Игра – эстафета «Дальше, быстрее, выше»	1	
26	13.03.2023		Профилактика инфекционных заболеваний	1	
27	20.03.2023		Твоя безопасность в твоих руках!	1	
28	03.04.2023		<b>Раздел 4. Вредные привычки и их влияние на здоровье</b> Полезный разговор о вредных привычках	1	
29	10.04.2023		Я выбираю жизнь!	1	
30	17.04.2023		Как уберечь себя от вредных привычек?	1	
31	24.04.2023		Имя беды – курение, алкоголь!	1	
32	08.05.2023		О вреде сквернословия	1	
33	15.05.2023		Курение и проблемы здоровья – поможет ли сигарета быстрее подрасти	1	
34	22.05.2023		ЗОЖ – главное условие профилактики возникновения вредных привычек	1	
35	29.05.2023		Итоговое занятие	1	

### *7. Список литературы.*

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.– с.54
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995. 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург, 2004.
6. Евсева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.
7. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004.
9. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. – Новосибирск, 2000.
10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 2005.
11. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
12. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара, 1997г.

13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.
14. Электронная ссылка: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/28/psihologicheskij-nastroy-na-urok>
15. Электронная ссылка: <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2987>
16. Электронная ссылка: <https://des-life.ru/20-most-fun-outdoor-games-for-kids/>
17. Электронная ссылка: <https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivnogo-razvlecheniia-shkola-miacha.html>
18. Электронная ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/09/konspekt-uroka-tema-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitie>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 6 классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила  
Головач Г.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом

коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа курса нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их во время досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг состояния здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- продолжать формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- побуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- продолжать формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

- продолжать знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучать обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающий режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- продолжать формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- продолжать формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Программа реализуется в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Данная программа рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В результате реализации программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом обучающихся.

#### ***Обучающиеся 6 класса должны знать:***

- факторы риска снижения здоровья: (сниженная двигательная активность курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни;

- влияние факторов риска на здоровье человека;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.

***Обучающиеся 6 класса должны уметь:***

- бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- настраивать себя на здоровый образ жизни;
- заботиться о своем здоровье;
- противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- развивать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

**Перечень материально-технического обеспечения**

***Учебно-практическое оборудование:***

- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- волейбольные мячи;
- компьютер;
- аудиозаписи;
- видеofilмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
- наборы игр.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Формирование здорового образа жизни обучающихся осуществляется во внеурочной и внешкольной деятельности по:

- спортивно-оздоровительному воспитанию;
- формированию здорового образа жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому,

нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) усвоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, коррекционно-воспитательных занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятия	Кол-во часов	Дата		Задачи	Содержание деятельности	Форма организации и образовательного процесса	Ожидаемые результаты	Примечание
			план	факт					
<i>Раздел 1 Правила поведения в природной и социальной среде</i>									
1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ	1	06.09		ознакомление детей с курсом внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа	понимание необходимости следить за своим здоровьем, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни	
2	Мой режим дня	1	13.09		расширять знания о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности. Углублять умение составлять, анализировать и контролировать свой режим дня	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с элементами игры, занятие – игра	приобретёт навыки здорового образа жизни; углубит умение составлять, анализировать и контролировать свой режим дня	
3	Эстафета с мячами. «Кенгуру». Проведение инструктажа по ТБ	1	20.09		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость	проведение игр, соревнований	занятие – игра, проведение игры	осознает необходимость соблюдения неукоснительного выполнения правил игры	
4	Нет курению!	1	27.09		расширять понятие о здоровом образе жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал,	конкурсы рисунков, выпуск газет,	углубит знания, что курение негативно влияет на организм человека	

					ролевые игры, использование наглядного материала	листовок		
5	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч». Проведение инструктажа по ТБ	1	04.10		расширять знания у обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость	проведение игр, соревнований	занятие – игра	осознает необходимость соблюдения неукоснительного выполнения правил игры
6	Веселые старты. Проведение инструктажа по ТБ	1	11.10		расширять понятие о положительном влиянии спорта и его пользе в укреплении здоровья	проведение игр, соревнований	дни здоровья, спортивные мероприятия	расширит знание о пользе спорта в укреплении здоровья, о доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников
7	Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья. Проведение инструктажа по ТБ	1	18.10		углублять знания о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, подвижные игры, видеоматериал	беседа элементами игры, разучивание подвижных игр	осознает пользу прогулки, ее роли в укреплении здоровья
8	Командная игра «Догони свою пару». Проведение инструктажа по ТБ	1	25.10		учить обучающихся быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость,	проведение подвижной игры	спортивное мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах», о доброжелательном отношении к сверстникам, бесконфликтном поведении в команде

					быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости				
9-10	Здоровое питание	2	08.11 15.11		продолжать прививать обучающимся понятие о здоровых продуктах питания и их влияние на здоровье организма	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа	понимание необходимости следить за своим питанием	
11	Командная игра «Мы веселые ребята». Проведение инструктажа по ТБ	1	22.11		развивать бег, прыжки в высоту, ловкость	проведение подвижной игры	спортивное мероприятие	соблюдать правила игры, проявлять доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтном поведении в команде, умение уступать	
12	Делу – время, потехе – час	1	29.11		углублять умение в составлении правильного режима дня с учетом принципа «сочетай труд и отдых». Расширять знания о здоровом образе жизни, о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, подвижные игры	занятие – игра	углубит умение составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, чередуя труд и отдых, расширит знания о здоровом образе жизни	
13	Командная игра «Не теряй равновесие». Проведение инструктажа по ТБ	1	06.12		развивать внимание, ловкость, равновесие, умение играть в команде	проведение подвижной игры	спортивное мероприятие	уметь выполнять действия по сигналу, соблюдать правила игры, взаимодействовать с командой	

14	Наркотики и проблемы здоровья, влияние их на организм	1	13.12		расширять представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от наркотиков и психотропных вещества, их пагубном влиянии на здоровье	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, использование наглядного материала	игровые упражнения и практикумы	усвоит, что наркотики и психотропные вещества негативно влияют на организм человека	
15-16	Игра – прогулка «Зимние забавы». Проведение инструктажа по ТБ	2	20.12 27.12		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость	проведение игр, соревнований	спортивные мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»; продолжать формировать доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников	
17	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	10.01		прививать бережное отношение к своему здоровью	проведение викторины, беседы, игры,	занятие – игра	овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую	

						видеоматериал, дидактические игры, использование наглядного материала		жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.); усвоит, что вредные привычки плохо влияют на организм человека	
18-19	Игра – эстафета «Взятие снежного городка». Проведение инструктажа по ТБ	2	17.01 24.01		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, ловкость, смелость	проведение игр, соревнований	спортивные мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»	
20-21	Вредные привычки	2	31.01 07.02		развивать бережное отношение к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни	проведение бесед с элементами дискуссии, викторины, игры, видеоматериал, использование наглядного материала	решение ситуативных задач (практические занятия)	усвоит, что вредные привычки плохо влияют на организм человека	
22-23	Игры с мячом. Проведение инструктажа по ТБ	2	14.02 21.02		развивать быстроту, ловкость, соблюдение правил игры, стремление побеждать, умение вырабатывать тактику совместных действий	проведение подвижной игры	спортивное мероприятие	уметь выполнять действия по сигналу, соблюдать правила игры, взаимодействовать с командой	
24	Вейпинг: польза или вред?	1	28.02		дать представление об	проведение беседы, видеоматериалы,	беседа с элементами	уметь отказаться от электронных сигарет в	

					электронных сигаретах, способствовать формированию негативного отношения к вейпингу, мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни	использование наглядного материала	дискуссии	пользу здорового образа жизни	
25-26	Эстафета с препятствиями. Проведение инструктажа по ТБ	2	06.03 13.03		развивать быстроту, ловкость, соблюдение правил игры, стремление побеждать, умение вырабатывать тактику совместных действий	проведение подвижной игры	спортивное мероприятие	уметь выполнять действия по сигналу, соблюдать правила игры, взаимодействовать с командой	
27	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	20.03		продолжать формировать положительное отношение к утренней гимнастике, физминуткам	проведение бесед, зарядок, физминуток	игра-инсценировка	углубит знания о пользе утренней гимнастики, физминуток	
28-29	День здоровья. Проведение инструктажа по ТБ	2	03.04 10.04		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, ловкость, смелость, бег, стремление к победе, умение преодолевать	проведение викторины, беседы, игры, соревнования, видеоматериал, подвижные игры, использование наглядного материала	дни здоровья, спортивные мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»; научится доброжелательному отношению к сверстникам, бесконфликтному поведению, стремлению	

					преграды			прислушиваться к мнению одноклассников	
30-31	Как сохранять и укреплять свое здоровье	2	17.04 24.04		расширять понятие о положительном влиянии спорта и его пользе в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, использование наглядного материала	видео-презентация	осознает положительное влияние спорта и его пользу в укреплении здоровья	
32-33	Спорт – это здоровье. Проведение инструктажа по ТБ	2	08.05 15.05		углублять знания об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности, вовлекать обучающихся в групповые подвижные игры	проведение викторины, беседы, подвижные игры, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседы, игровые упражнения и практикумы , разучивание подвижных игр	углубит знания об основных правилах здорового образа жизни, расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»	
34	Педикулез – что это такое?	1	22.05		раскрыть понятие «педикулез», продолжать формировать правила пользования предметами личной гигиены, соблюдение гигиенических норм	пользование индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом.	беседа с элементами практикума	соблюдать правила пользования предметами личной гигиены	
35	Подведение итогов за год.	1	29.05		закрепить полученные знания	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа	понимание необходимости следить за своим здоровьем и заниматься спортом	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 7А классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Кузема М.Г.

МАКЕЕВКА, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка.....	3
Цели внеурочной деятельности.....	–
2. Описание ценностных ориентиров содержания курса.....	4
3. Планируемые результаты.....	6
4. Содержание внеурочной деятельности.....	8
5. Календарно-тематическое планирование.....	9
6. Материально-техническое обеспечение.....	12

## 1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье и спорт» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

Данная программа реализуется в ГБОУ «МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИТЕРНАТ № 36» и служит для организации внеурочной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Реализация федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько, должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

**Цель внеурочной деятельности** – способствовать достижению результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» предназначен для работы с учащимися 7-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» разработан с учётом требований федерального государственного общеобразовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений – изменилась социальная ситуация развития детей: -резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков; -ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др. Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы.

Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здоровье и спорт». Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

**Целью курса является:** формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

## **2. Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Одним из результатов обучения общения, является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и к природе.

**Ценность добра** – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание, и милосердие как проявление любви.

**Ценность свободы, чести и достоинства** как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

**Ценность красоты и гармонии** – основа эстетического воспитания через приобщение ребёнка к литературе как виду искусства. Это ценность стремления к гармонии, идеалу.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, само познание как ценность – одна из задач образования, в том числе литературного.

**Ценность семьи.** Семья – первая и самая значимая для развития социальная и образовательная среда. Содержание литературного образования способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности.

**Ценность труда и творчества.** Труд – естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребёнка играет его учебная деятельность. В процессе её организации средствами учебного предмета у ребёнка развиваются организованность, целеустремлённость, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к литературному труду в частности.

**Ценность гражданственности** – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

**Ценность патриотизма.** Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.

**Ценность человечества.** Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса

которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### **3. Планируемые результаты**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

#### **Личностные результаты должны отражать:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

**Предметные результаты** – характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здоровье и спорт», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты должны отражать:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

#### **4.Содержание внеурочной деятельности**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здоровье и спорт» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

**Тема 1. Как сохранить здоровье? Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.**

**Виды деятельности:** беседа, игровые занятия, арт-технологии.

**Тема 2. Движение – это жизнь** (Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я – спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

**Виды деятельности:** интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**Тема 3. Полезная и здоровая еда:** Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

**Виды деятельности:** практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 4. Ты и другие люди** Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

**Виды деятельности:** практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 5. Не только школа** Школы бывают разные. Сила ума.

**Виды деятельности:** практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## 5. Тематическое планирование

### Календарно-тематическое планирование «Здоровье и спорт»

№ п/п	Дела, события	Класс	Сроки проведения		Ответственные	Примечание
			По плану	По факту		
1.	Режим дня – основа жизни человека.	7-А	04.09.2023		Классный руководитель, воспитатель	
2.	Питание – необходимое для жизни людей.	7-А	11.09.2023		Классный руководитель, воспитатель	
3.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд»	7-А	18.09.2023		Классный руководитель, воспитатель	
4.	Мои органы чувств. Орган вкуса – язык.	7-А	25.09.2023		Классный руководитель, воспитатель	
5.	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	7-А	09.10.2023		Классный руководитель, воспитатель	
6.	Предметы личной гигиены.	7-А	16.10.2023		Классный руководитель,	

					воспитатель	
7.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны	7-А	23.10.2023		Классный руководитель, воспитатель	
8.	Гигиена нижнего белья. Ежедневная гигиена тела.	7-А	13.11.2023		Классный руководитель, воспитатель	
9.	Спортивные секции. Их виды.	7-А	20.11.2023		Классный руководитель, воспитатель	
10.	Профилактика вредных привычек.	7-А	27.11.2023		Классный руководитель, воспитатель	
11.	Как правильно отдыхать?	7-А	04.12.2023		Классный руководитель, воспитатель	
12.	Виды семейного спорта.	7-А	11.12.2023		Классный руководитель, воспитатель	
13.	Зарядка в жизни человека. Комплекс упражнений утренней зарядки.	7-А	18.12.2023		Классный руководитель, воспитатель	
14.	Правила работы за компьютером	7-А	25.12.2023		Классный руководитель, воспитатель	
15.	Коньки. Правила передвижения на коньках. Правила поведения на катке.	7-А	15.01.2024		Классный руководитель, воспитатель	
16.	Правила безопасного поведения при проведении физических упражнений	7-А	22.01.2024		Классный руководитель, воспитатель	
17.	Физкультминутка	7-А	29.01.		Классный	

	для пальцев рук Физкультминутка для глаз		2024		руководитель, воспитатель	
18.	Правила подъема и переноса тяжестей	7-А	05.02. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
19.	Игра «Два мороза». Игра «Воробьи- попрыгунчики».	7-А	12.02. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
20.	Опора и движение Мой скелет-моя опора.	7-А	19.02. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
21.	Что такое правильное дыхание? Органы дыхания.	7-А	26.02. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
22.	Белки в жизни человека. В каких продуктах содержатся белки.	7-А	04.03. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
23.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»	7-А	11.03. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
24.	Физкультминутка, виды и польза для здоровья.	7-А	18.03. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
25.	Что такое закаливание?	7-А	01.04. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
26.	Что такое лишний вес. Как избежать лишнего веса.	7-А	08.04. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
27.	Гаджеты в жизни ребенка.	7-А	15.04. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
28.	Вредные продукты. Их	7-А	22.04. 2024		Классный руководитель,	

	влияние на организм				воспитатель	
29.	Что такое ГТО Спортивные достижения.	7-А	20.05. 2024		Классный руководитель, воспитатель	
30.	Еще раз про здоровый образ жизни.	7-А	27.05. 2024		Классный руководитель, воспитатель	

## **6. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы «Здоровье и спорт» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

### **Спортивный инвентарь:**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кегли или городки, скакалки, обручи.

Программа внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» предназначена для обучающихся 7-А класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 7Б классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Дмитриенко В.С.

**МАКЕЕВКА, 2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом

коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа курса нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их во время досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг состояния здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- продолжать формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- побуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- продолжать формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- продолжать знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучать обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающий режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- продолжать формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- продолжать формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Программа включает в себя 1 раздел. Данная программа рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»**

В результате реализации программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом обучающихся.

#### ***Обучающиеся 6 класса должны знать:***

- факторы риска снижения здоровья: (сниженная двигательная активность курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;

- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни;
- влияние факторов риска на здоровье человека;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.

***Обучающиеся 7Б класса должны уметь:***

- бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- настраивать себя на здоровый образ жизни;
- заботиться о своем здоровье;
- противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- развивать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

**Перечень материально-технического обеспечения**

***Учебно-практическое оборудование:***

- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- волейбольные мячи;
- компьютер;
- аудиозаписи;
- видеofilмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
- наборы игр.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Формирование здорового образа жизни обучающихся осуществляется во внеурочной и внешкольной деятельности по:

- спортивно-оздоровительному воспитанию;
- формированию здорового образа жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) усвоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, коррекционно-воспитательных занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

### III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятия	Кол-во часов	Дата		Задачи	Содержание деятельности	Форма организации образовательного процесса	Ожидаемые результаты	Примечание
			план	факт					
<i>Раздел 1 Правила поведения в природной и социальной среде</i>									
1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ	1	07.09		ознакомление детей с курсом внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа	понимание необходимости следить за своим здоровьем, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни	
2	Мой режим дня	1	14.09		расширять знания о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности. Углублять умение составлять, анализировать и контролировать свой режим дня	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры	беседа с элементами игры, занятие – игра	приобретёт навыки здорового образа жизни; углубит умение составлять, анализировать и контролировать свой режим дня	
3	Эстафета с мячами. «Кенгуру». Проведение инструктажа по ТБ	1	21.09		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость	проведение игр, соревнований	занятие – игра, проведение игры	осознает необходимость соблюдения неукоснительного выполнения правил игры	
4	Нет курению!	1	28.09		расширять понятие о здоровом образе жизни	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал,	конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	углубит знания, что курение негативно влияет на организм человека	

						ролевые игры, использование наглядного материала			
5	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч». Проведение инструктажа по ТБ	1	05.10		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость	проведение игр, соревнований	занятие – игра	осознает необходимость соблюдения неукоснительного выполнения правил игры	
6	Веселые старты. Проведение инструктажа по ТБ	1	12.10		расширять понятие о положительном влиянии спорта и его пользе в укреплении здоровья	проведение игр, соревнований	дни здоровья, спортивные мероприятия	расширит знание о пользе спорта в укреплении здоровья, о доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников	
7	Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья. Проведение инструктажа по ТБ	1	19.10		углублять знания о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, подвижные игры, видеоматериал	беседа элементами игры, разучивание подвижных игр	осознает пользу прогулки, ее роли в укреплении здоровья	
8	Командная игра «Догони свою пару». Проведение инструктажа по ТБ	1	26.10		учить обучающихся быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать	проведение подвижной игры	спортивное мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах», о доброжелательном отношении к сверстникам, бесконфликтном	

					по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости			поведении в команде	
9-10	Здоровое питание	2	09.11 16.11		продолжать прививать обучающимся понятие о здоровых продуктах питания и их влияние на здоровье организма	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа	понимание необходимости следить за своим питанием	
11	Командная игра «Мы веселые ребята». Проведение инструктажа по ТБ	1	23.11		развивать бег, прыжки в высоту, ловкость	проведение подвижной игры	спортивное мероприятия	соблюдать правила игры, проявлять доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтном поведении в команде, умение уступать	
12	Делу – время, потехе – час	1	30.11		углублять умение в составлении правильного режима дня с учетом принципа «сочетай труд и отдых». Расширять знания о здоровом образе жизни, о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, подвижные игры	занятие – игра	углубит умение составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, чередуя труд и отдых, расширит знания о здоровом образе жизни	
13	Командная игра «Не теряй равновесие». Проведение инструктажа по	1	07.12		развивать внимание, ловкость, равновесие, умение играть в команде	проведение подвижной игры	спортивное мероприятия	уметь выполнять действия по сигналу, соблюдать правила игры, взаимодействовать с	

	ТБ							командой	
14	Наркотики и проблемы здоровья, влияние их на организм	1	14.12		расширять представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), существовании и причинах возникновения зависимостей от наркотиков и психотропных вещества, их пагубном влиянии на здоровье	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, использование наглядного материала	игровые упражнения и практикумы	усвоит, что наркотики и психотропные вещества негативно влияют на организм человека	
15-16	Игра – прогулка «Зимние забавы». Проведение инструктажа по ТБ	2	21.12 28.12		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость	проведение игр, соревнований	спортивные мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»; продолжать формировать доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников	
17	Соблюдаем мы	1	11.01		прививать бережное	проведение	занятие –	овладеет умениями	

	режим, быть здоровыми хотим				отношение к своему здоровью	викторины, беседы, игры, видеоматериал, дидактические игры, использование наглядного материала	игра	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.); усвоит, что вредные привычки плохо влияют на организм человека	
18-19	Игра – эстафета «Взятие снежного городка». Проведение инструктажа по ТБ	2	18.01 25.01		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, ловкость, смелость	проведение игр, соревнований	спортивные мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»	
20-21	Вредные привычки	2	01.02 08.02		развивать бережное отношение к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни	проведение бесед с элементами дискуссии, викторины, игры, видеоматериал, использование наглядного материала	решение ситуативных задач (практические занятия)	усвоит, что вредные привычки плохо влияют на организм человека	
22-23	Игры с мячом. Проведение инструктажа по ТБ	2	15.02 22.02		развивать быстроту, ловкость, соблюдение правил игры, стремление побеждать, умение вырабатывать тактику совместных действий	проведение подвижной игры	спортивное мероприятия	уметь выполнять действия по сигналу, соблюдать правила игры, взаимодействовать с командой	

24	Вейпинг: польза или вред?	1	29.02		дать представление ученикам об электронных сигаретах, способствовать формированию негативного отношения к вейпингу, мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа с элементами дискуссии	уметь отказаться от электронных сигарет в пользу здорового образа жизни	
25-26	Эстафета с препятствиями. Проведение инструктажа по ТБ	2	07.03 14.03		развивать быстроту, ловкость, соблюдение правил игры, стремление побеждать, умение вырабатывать тактику совместных действий	проведение подвижной игры	спортивное мероприятия	уметь выполнять действия по сигналу, соблюдать правила игры, взаимодействовать с командой	
27	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	21.03		продолжать формировать положительное отношение к утренней гимнастике, физминуткам	проведение бесед, зарядок, физминуток	игра-инценировка	углубит знания о пользе утренней гимнастики, физминуток	
28-29	День здоровья. Проведение инструктажа по ТБ	2	04.04 11.04		расширять знания обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, ловкость, смелость, бег, стремление к	проведение викторины, беседы, игры, соревнования, видеоматериал, подвижные игры, использование наглядного материала	дни здоровья, спортивные мероприятия	расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»; научится доброжелательному отношению к сверстникам, бесконфликтному	

					победе, умение преодолевать преграды			поведению, стремлению прислушиваться к мнению одноклассников	
30-31	Как сохранять и укреплять свое здоровье	2	18.04 25.04		расширять понятие о положительном влиянии спорта и его пользе в укреплении здоровья	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, использование наглядного материала	видео-презентация	осознает положительное влияние спорта и его пользу в укреплении здоровья	
32-33	Спорт – это здоровье. Проведение инструктажа по ТБ	2	02.05 16.05		углублять знания об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности, вовлекать обучающихся в групповые подвижные игры	проведение викторины, беседы, подвижные игры, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседы, игровые упражнения и практикумы, разучивание подвижных игр	углубит знания об основных правилах здорового образа жизни, расширит знания о понятии – «игра в группах, командах»	
34	Педикулез – что это такое?	1	23.05		раскрыть понятие «педикулез», продолжать формировать правила пользования предметами личной гигиены, соблюдение гигиенических норм	пользование индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом.	беседа с элементами практикума	соблюдать правила пользования предметами личной гигиены	
35	Подведение итогов за год.	1	30.05		закрепить полученные знания	проведение беседы, видеоматериалы, использование наглядного материала	беседа	понимание необходимости следить за своим здоровьем и заниматься спортом	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 8 классе  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2023-2024 учебный год**

Составила  
Юдина Е.И..

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» внеурочной деятельности.

2.1. Формы и методы работы.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

4. Содержание программы.

4.1. Календарно - тематическое планирование.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.);

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время, наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной

отсталостью формируются сложно и требуют специальной организации учебного процесса.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа курса нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их во время досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг состояния здоровья.

## **2. Цели и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- продолжать формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- побуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- продолжать формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- продолжать знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучать обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающий режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- продолжать формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- продолжать формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Программа реализуется в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Данная программа рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

## **2.1.Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- спортивные праздники;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

### ***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

### **3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### ***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание обучающимися 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.

#### **3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье обучающегося;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

#### **4. Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу «Здоровье и спорт» направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

**Обучающиеся должны знать:**

- о режиме дня; о пользе зарядки, ее роли в укреплении здоровья;
- о пользе прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;

#### 4.1. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название мероприятий внеурочной деятельности	Дата проведения 1 раз в неделю ежемесячно		Ответственный	Примечание
		План	Факт		
1.	Я выбираю здоровый образ жизни	04.09.		Кл.руководитель	
2.	Мой режим дня	11.09.		Кл.руководитель	
3.	Самоконтроль и самодисциплина при соблюдении режима дня в условиях	18.09.		Кл.руководитель	

	дистанционного обучения				
4.	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	25.09.		Кл.руководитель	
5.	Секреты здоровья	09.10.		Кл.руководитель	
6.	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	16.10.		Кл.руководитель	
7.	Правильное питание – залог физического здоровья	23.10.		Кл.руководитель	
8.	Здоровым быть – счастливым быть	13.11.		Кл.руководитель	
9.	Движение – это жизнь	20.11.		Кл.руководитель	
10.	Веселые старты	27.11.		Кл.руководитель	
11.	Спорт – это здоровье	04.12.		Кл.руководитель	
12.	В здоровом теле здоровый дух	11.12.		Кл.руководитель	
13.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	18.12.		Кл.руководитель	
14.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	25.12.		Кл.руководитель	
15.	Вредные привычки и их профилактика	15.01.		Кл.руководитель	
16.	Игра – прогулка «Зимние забавы»	22.01.		Кл.руководитель	
17.	Беседа о спортивных играх	29.01.		Кл.руководитель	
18.	Умей сказать «нет» вредным привычкам	05.02.		Кл.руководитель	
19.	Виртуальная экскурсия «Природа – источник здоровья»	12.02.		Кл.руководитель	
20.	Формирование здорового образа жизни	19.02.		Кл.руководитель	
21.	Подвижные игры: «Сильные. Смелые. Ловкие. Умелые»	26.02.		Кл.руководитель	
22.	Подвижные игры: «Эстафета с мячами. «Перенеси мяч»»	04.03.		Кл.руководитель	
23.	Азбука здоровья	11.03.		Кл.руководитель	
24.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	18.03.		Кл.руководитель	
25.	«О, спорт, ты – жизнь!»	01.04.		Кл.руководитель	
26.	Здоровье – путь к успеху	08.04.		Кл.руководитель	
27.	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»	15.04.		Кл.руководитель	
28.	Мы за здоровый образ жизни	22.04.		Кл.руководитель	
29.	Дорога к здоровью	08.05.		Кл.руководитель	
30.	Вредные и полезные растения	20.05.		Кл.руководитель	
31.	Хочешь быть здоровым? Будь!	27.05.		Кл.руководитель	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №36»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
\_\_\_\_\_ И.Н. Марченко

УТВЕРЖДАЮ  
директор \_\_\_\_\_ Н.Б. Якимова  
Приказ № 90 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
в 9 классе**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
**на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Михайлюта Ю.Г.

МАКЕЕВКА, 2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом основных направлений Программы воспитания.

Ценность программы заключается в том, что программа курса построена с учетом уровня подготовки и общего развития обучающихся школы и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

## **1. Пояснительная записка**

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако, в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Ухудшение здоровья обучающихся прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо умственной отсталости в 90% имеются соматические заболевания. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития. Одним из приоритетных направлений работы школы является организация работы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа рассчитана на обучающихся с нарушением интеллекта. Социальные умения и безопасное поведение, которые у обычных детей

формируются спонтанно в процессе жизни в результате воспитания и наблюдения за поведением взрослых, у обучающихся с умственной отсталостью формируются сложно и требуется специальная организация учебного процесса.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основы здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (сформировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- приучить обучающихся к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать здоровьесозидающие режимы дня;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формировать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Программа реализуется в единстве внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения.

Программа включает в себя 1 раздел. Данная программа предполагает 1 час в неделю. Срок реализации программы рассчитан на 9 (10) лет.

### **Программа состоит из шести разделов:**

*Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание;*

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

На изучение каждого раздела отводится:

*Здоровье, здоровый образ жизни - 6 часов*

*Обучение самопознанию - 4 часов*

*Межличностное общение - 6 часов*

*Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов*

*Профилактика ПАВ — зависимостей - 6 часов*

*Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание - 4 часов*

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

## **Результаты освоения курса «Культура здоровья»**

### **Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержательный раздел.
  - 2.1. Учебно-тематический план.
  - 2.2. Содержание программы.
3. Оценивание.
4. Материально техническое оснащение.
5. Список литературы.
6. Методическая копилка.

**2.Содержательный раздел.  
2.1.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

**Тематическое планирование**

<b>9класс</b>						
№	Тема	Часы	Содержание	Дата	Дата	Примечание
				по плану	По факту	
<b>Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.</b>						
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	Значение хорошего здоровья для общества	04.09		
2.	Спорт – это здоровье	1	Игровые упражнения и практикумы, беседа с игровыми моментами , проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры позволят углубить знания об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности, привлекать внимание детей к групповым подвижным играм	11.09		
3.	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1	Проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры позволят расширять понятие о положительном влиянии спорта и его пользе в укреплении здоровья	18.09		
4.	Двигательный режим.	1	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.	25.09		
5.	Биологические ритмы организма.	1	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.	09.10		
6.	Утомление и переутомление.	1	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия	16.10		

			утомления.			
7	Мой режим дня.	1	проведение викторины, беседы, игры, видеоматериал, ролевые игры позволит углубить умение в составлении правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. расширять знания о здоровом образе жизни, о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	23.10		

### Раздел 2. Мое здоровье в моих руках

8	Знание своего тела.	1	Индивидуальные особенности строения и развития человека	13.11		
9.	Осознание и признание себя	1	Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.	20.11		
10.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке (утренняя зарядка, физминутки)	1	проведение бесед, зарядок, физминуток углубит знания о пользе утренней гимнастики, физминуток позволит прививать положительное отношение к утренней гимнастике, физминуткам	27.11		
11.	Человек и его пороки	1	Пропаганда здорового образа жизни; целенаправленное формирование осознанного отрицательного отношения к вредным привычкам; помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни	04.12		

### Раздел 3. Экология и здоровье.

12.	Экология и здоровье	1	Формирование потребности в здоровом образе жизни взаимосвязь между личностью и социальной средой.	11.12		
13.	«Сохраним и приумножим свое здоровье»	1	Формирование потребности в здоровом образе жизни	18.12		
14.	Мир реальный и	1	О пользе и вреде компьютера для здоровья	25.12		

	виртуальный»		подростка.			
15	Мифы и факты о СПИД.	1	Информированность подростков о проблеме ВИЧ/СПИДа, формирование сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих	15.01		
16	Жить здорово...»	1	Формирование потребности в здоровом образе жизни	22.01		
17	Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране	1	Формирование потребности в здоровом образе жизни	29.01		

#### Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

18.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1	. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.	05.02		
19.	Безопасное поведение на дорогах.	1	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.	12.02		
20.	Факторы, приводящие к травматизму.	1	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице	19.02		
21.	Способы оказания доврачебной помощи.	1	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде	26.02		
22.	Безопасное поведение в транспорте.	1	Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	04.03		

23	Экстремальные ситуации криминального характера.	1	Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах	11.03		
24	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.	18.03		
25	Поведение в природной среде.	1	Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России	01.04		

#### Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ.

26.	Почему люди употребляют ПАВ.	1	История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ.	08.04		
27	Аспекты курения	1	Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить.	15.04		
28	Последствия курения.	1	Просмотр видеофильмов.	22.04		
29	Влияние курения на потомство.	1	Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма	20.05		
30	Злоупотребление алкоголем	1	Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье.			
31	Привычка сохранять здоровье.	1	Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.			

Раздел 6. Спортивные игры.

32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощённым правилам)	1	расширять знания у обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, повышение работоспособности			
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	расширять знания у обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, повышение работоспособности			
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	расширять знания у обучающихся о понятии – «игра в группах, командах»; развивать выносливость, повышение работоспособности			
	Итого:	34				

## 2.2 Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни осуществляется во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительном направлении на:

- спортивно-оздоровительное воспитание;
- формирование здорового образа жизни обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### ***Сложившаяся система включает:***

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в кружках и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального и основного общего образования;
- организацию утренней гимнастики, сохранного режима дня;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного кружка и создание условий для его эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований и т.п.);
- организацию занятий лечебной физкультурой;
- организацию часов активных движений (динамическая пауза);
- мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкогольной зависимости; мероприятий по правовой культуре;
- участие в республиканских соревнованиях и первенствах;
- составление мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- воспитание обучающихся личным примером педагогов (участие педагогов в Днях здоровья, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек);
- воспитание обучающихся личным примером родителей (участие родителей в Днях здоровья, помощь в проведении и организации спортивных соревнований; здоровый психологический климат в семье; отказ от вредных привычек).

### **3. Оценивание**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению у обучающихся формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, стремление к здоровому образу жизни. Программа направлена в первую очередь, на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

#### ***Обучающиеся 9 класса должны знать:***

- факторы риска снижения здоровья: (сниженная двигательная активность курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни
- влияние факторов риска на здоровье человека;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

### **Обучающиеся 9 класса должны уметь:**

- бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- настраивать себя на здоровый образ жизни;
- заботиться о своем здоровье;
- противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- развивать ценностные отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

### **4.Перечень материально – технического обеспечения**

#### **Учебно-практическое оборудование:**

- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- волейбольные мячи;
- компьютер;
- аудиозаписи;
- видеофильмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;
- наборы ролевых игр

### **5.Список литературы.**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.- с.54
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995. 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург, 2004.

6. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.
7. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004.
9. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. – Новосибирск, 2000.
10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 2005.
11. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
12. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара, 1997г.
13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.
14. Электронная ссылка:  
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/28/psihologicheskiiy-nastroy-na-urok>
15. Электронная ссылка: <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2987>
16. Электронная ссылка: <https://des-life.ru/20-most-fun-outdoor-games-for-kids/>
17. Электронная ссылка: <https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivnogo-razvlecheniia-shkola-miacha.html>
18. Электронная ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/09/konspekt-uroka-tema-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitie>

## 6.Методическая копилка.

### «Эстафеты. Подвижные игры на развитие быстроты и координации».

#### *Эстафета: «Кенгуру»*

**Подготовка:** Учащиеся стоят в колонне по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу.

**Проведение:** По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Баллы: 3 б. — 1 место, 2 б. – 2 место, 3 б. – 3 место, – 1 б. – за потерю мяча.

#### *Эстафета: «Перенеси мяч»*

По сигналу первый игрок команды берет ракетку и мяч, и пронесит мяч на ракетке до конуса и обратно не придерживая мяч рукой, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

## **Игры**

### ***Игра с мячом «Один – много»***

матрешка – матрешки

кукла –

неваляшка –

мяч –

мишка –

пирамидка –

машина –

самолет –

кубик –

скакалка –

### ***Игра «Режим дня»***

Рано утром я проснусь и сделаю зарядку (да)

А затем в кровать пойду и усну там сладко (нет)

А я завтракать пойду, даже не умоюсь (нет)

Сначала в ванную пойду, себя в порядок приведу (да)

А на завтрак у меня вкусные конфеты (нет)

Ну, тогда я съем на завтрак жирные котлеты (нет)

Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила (да)

Я все съем и убегу, за собой не уберу (нет)

Маме я скажу спасибо, в щечку поцелую (да)

Мамочке своей помогать я буду: всю посуду приберу, пол на кухне подмету (да)

Перед сном почищу зубы, и купаться буду (да)

У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну (да)

### ***Правила игры «Я знаю 5 имён»***

Веселая игра с мячиком, в ней может принимать любое количество детей.

Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит: «Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача – не сбиться, не повториться, не потерять темп.

Если все получилось, то задается следующая тема, например:

- Я знаю 5 городов
- Я знаю 5 рек
- Я знаю 5 названий десертов
- Я знаю 5 имен мальчиков
- Я знаю 5 названий машин и так далее

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

### ***Игра «Салки»***

Тоже хорошо известная всем игра для улицы. Чем больше детей в нее играет, тем веселее и интереснее.

#### ***Правила игры «Салки»***

1. Выбирается ведущий (по жребию или считалке);
2. Определяется зона действия игры;
3. Ведущий бегаёт за игроками и старается их поймать;
4. Если он дотрагивается до кого-то, этот ребенок считается «засаленным»  
Он встает, широко расставив руки и кричит «Чай-чай, выручай!»;
5. Остальные игроки стараются дотронуться до него и «рассалить», а также не попасться в руки ведущему;
6. Ведущий не отходит далеко от «засаленного» и старается поймать как можно больше игроков.

### ***Игра «Рыбак и рыбка»***

Простая и веселая игра со скакалкой для детей, в которой могут поучаствовать и взрослые, особенно в роли ведущего. Чем больше участников – тем лучше. Главное, не меньше двух.

#### ***Правила игры со скакалкой «Рыбак и рыбка»***

1. Ведущий (рыбак) берет скакалку за один конец и начинает вращаться вокруг себя. Другой конец скакалки должен касаться земли или пола;
2. Игроки (рыбки) выстраиваются вокруг ведущего;
3. Они должны не попасться рыбаку. Для этого нужно подпрыгивать всякий раз, когда скакалка подлетает к ним;
4. Если скакалка коснулась «рыбки», значит нужно выйти из круга. Тебя поймали.

### ***Игра со скакалкой «Десяточка»***

В нее можно играть как одному, так и нескольким детям. Каждый ребенок по очереди делает упражнения со скакалкой. Как только игрок сбивается, сразу передает скакалку следующему игроку.

#### ***Варианты прыжков для игры в скакалку «Десяточка»***

1. *Десяточка*: 10 прыжков на двух ногах;
2. *Девяточка*: 9 прыжков «козлик» – чередуя ноги, как при беге;
3. *Восьмерочка*: 8 прыжков на правой ноге;
4. *Семерочка*: 7 прыжков на левой ноге;
5. *Шестерочка*: скрести ноги и сделай 6 прыжков;
6. *Пятерочка*: поменяй положение ног и сделай 5 прыжков;
7. *Четверочка*: подними носки обеих ног и, пропустив под ними скакалку, подними пятки. Выполни это упражнение 4 раза;

8. *Троечки*: возьми обе ручки скакалки в правую руку и, крутя скакалку близко от поверхности земли (горизонтально), перепрыгни через нее 3 раза;
9. *Двоечки*: присядь на корточки. Крутя скакалку в прямом направлении, сделай два прыжка – «лягушка»;
10. *Единички*: стань в исходное положение, подпрыгни и, перекрестив в этот момент руки, впрыгни в образовавшееся кольцо;
11. *Нолики*: сделай один прыжок так, чтобы скакалка не касалась земли.

Усложнить игру можно тем, что скакалку нужно крутить не вперед, а назад и выполняют все описанные выше упражнения.

## **Физминутки**

### ***Пирамидка***

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте),  
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы).  
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат).  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза),  
Начинают все играть (изобразить любое движение).

### ***Чтобы сильным стать***

Чтобы сильным стать и ловким, (*Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.*)  
Приступаем к тренировке. (*Шагаем на месте.*)  
Носом вдох, а выдох ртом. (*Руки на поясе, вдох-выдох.*)  
Дышим глубже, (*Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.*)  
А потом шаг на месте, не спеша. (*Шагаем на месте.*)  
Как погода хороша! (*Прыжки на месте.*)  
Не боимся мы пороши, (*Шагаем на месте.*)  
Ловим снег — хлопок в ладоши. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Руки в стороны, по швам, (*Руки в стороны.*)  
Хватит снега нам и вам. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Мы теперь метатели, (*Изображаем метание левой рукой.*)  
Бьем по неприятелю. (*Изображаем метание правой рукой.*)  
Размахнись рукой – бросок! (*Изображаем метание левой (правой) рукой.*)  
Прямо в цель летит снежок. (*Хлопаем в ладоши.*)

### ***Буква Е***

В алфавите, в букваре, (*Хлопки в ладоши.*)  
Проживала буква Е.  
Как-то раз она шагала (*Ходьба на месте.*)

По тетрадке не спеша,  
Замечталась и упала,(Приседания.)  
Превратилась в букву Ш...  
Школьник был, конечно, рад:  
(Наклоны туловища влево-вправо.)  
Вот так буква-акробат! (Хлопки в ладоши.)

### ***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке.  
(Прыжки на одной ножке.)

### ***Буквой Л расставим ноги***

Буквой Л расставим ноги,  
Словно в пляске — руки в боки.  
Наклонились влево, вправо,  
Влево, вправо... Получается на славу.  
Молодцы!  
Влево — вправо, влево - вправо... (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

### ***Вы, наверное, устали?***

Вы, наверное, устали?  
Ну, тогда все дружно встали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.  
Покрутились, повертелись  
И за парты все уселись.  
Глазки крепко закрываем,  
Дружно до 5 считаем.  
Открываем, поморгаем  
И работать продолжаем. (Выполнение движений вслед за учителем.)

### ***Психологический настрой на урок***

Ребята, послушайте, какая тишина!  
Это в школе начались уроки.  
Мы не будем тратить время,  
И приступим к новой теме.

Мы сюда пришли учиться,  
Не лениться, а трудиться.  
Работаем старательно,  
Слушаем внимательно.

Добрый день! Добрый час!  
Как я рада видеть вас.  
Прозвенел уже звонок  
Начинается урок.  
Улыбнулись. Подровнялись.  
Друг на друга поглядели  
И тихонько дружно сели.

Здравствуйте, друзья! Садитесь.  
Мы урок наш начинаем,  
Всем удачи пожелаем.  
Вы друг друга поддержите  
Постарайтесь, не ленитесь.  
На «5» лишь трудитесь.  
А дежурных прошу встать,  
Кто отсутствует сказать.

Давайте все встанем дружно в круг, рядышком, плечом к плечу. А теперь возьмемся за руки и начнем наш урок с прекрасной песни, которая называется «Здравствуйте»

Итак:

Здравствуй, день, здравствуй, друг,  
Здравствуй, песен щедрый круг,  
Здравствуй, мир, здравствуй, век,  
Здравствуй, добрый человек!

(Песню можно сопровождать соответствующими движениями)

Придумано кем-то.  
Просто и мудро.  
При встрече здороваться.  
Доброе утро!  
Доброе утро, солнцу и птицам.  
Доброе утро улыбчивым лицам!