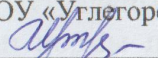


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Углегорская специальная школа-интернат № 6»

«Рассмотрено»
На методическом объединении
Учителей – предметников
ГБОУ «Углегорская СШИ №6»
Протокол
от «06» 09 2023 г. № 1

«Согласовано»
Заместитель директора
ГБОУ «Углегорская СШИ №6»
 И.Л. Маглис

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
 И.Н. Щеголева
Приказ
от «07» 09 2023 г. № 143



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса неурочной деятельности
«Крепыши»
«Спортивно – оздоровительное направление»
6-Б класс
1 вариант
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Нагорская И.Н.

Углегорск
2023

1, ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Программа курса 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 с ОВЗ, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся с ОВЗ на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

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.

Формы и методы работы.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся с ОВЗ 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».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье

детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Школы здоровья».

Программа строится *на принципах*:

- **Научности**, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа предназначена для обучающихся 6 классов. Количество часов 1 раз в неделю. Всего 36 часов.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУД.

Регулятивные БУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные БУД

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные БУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний (введение).

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

2. Школа-наш второй дом.

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвертого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит

оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

3. Я и моё здоровье.

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Правильно. Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде, Потребность расти здоровым.

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

4. Спорт-это здорово!

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

5. Правила на всю жизнь.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны, Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила

безопасность на улице, подвижные игры. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

6. Мир вокруг меня, и я в нём.

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во Часов на изучение	Дата проведения уроков		Наименование разделов, тем уроков	При меча ние
		По плану	По факту		
	8			I четверть Тема №1 Школа- наш второй дом.	
1	1	05.09		Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе. Подвижные игры «Гуси-лебеди».	
2	1	12.09		Я – ученик. Правила поведения на перемене. Подвижные игры «У медведя во бору».	
3	1	19.09		Я пришёл из школы. Какое Настроение? Подвижные игры «Палочка-выручалочка».	
4	1	26.09		Вредные привычки. Подвижные игры «Филин и пташки».	
5	1	03.10		Советы Доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	
6	1	10.10		Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор? Подвижные игры «Ловишки с приседаниями».	
7	1	17.10		Чтобы уши слышали.	
8	1	24.10		Мой путь домой. Викторина по ПДД.	
	8			Тема №2 Я и моё здоровье,	

				II четверть	
9	1	07.11		Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке. Подвижные игры «К своим флажкам».	
10	1	14.11		Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Подвижные игры «Пчелы и медведи».	
11	1	21.11		Знакомство с доктором Здоровая Пища. Поговорим о здоровье (здоровое питание) .Копилка витаминов Подвижные игры «Собери урожай».	
12	1	28.11		Знакомство с полезными продуктами. Культура поведения во время приема пищи. Подвижные игры «Принеси мяч».	
13	1	05.12		Традиции питания на Руси. Подвижные игры «Мышеловка».	
14	1	12.12		Правила безопасности на льду	
15	1	19.12		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	
16	1	26.12		Что такое здоровый образ жизни?	
	11			Тема №3 Спорт-это здорово! III четверть	
17	1	09.01		Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале. На зарядку становись! (разучивание упражнений утренней гимнастики)	
18	1	16.01		Урок-игра «Энергия на весь день»	

19	1	23.01		Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня»	
20	1	30.01		Урок о культуре поведения. Подвижные игры «Пустое место».	
21	1	06.02		Надёжная защита человека, Если кожа повреждена.	
22	1	13.02		Глаза-главные помощники человека. Подвижные игры «Кто быстрее?»	
23	1	20.02		«Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры «Жмурки».	
24	1	27.02		Питание-необходимое условие для жизни человека.	
25	1	05.03		Правила поведения на весеннем льду. Подвижные игры «Пятнашки»	
26	1	12.03		Чем опасен электрический ток.	
27	1	19.03		Обобщающий урок «Доктора природы»	
	9			Тема №4 Правила на всю жизнь. IV четверть	
28	1	02.04		Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	
29	1	09.04		Поиграем в гости. Подвижные игры «Эстафета по кругу».	
30	1	16.04		Мы пешеходы и пассажиры. Подвижные игры «Охотники и зайцы»	
31	1	23.04		Сон-лучшее лекарство. Подвижные игры «Совушка»	
32	1	30.04		Осанка - стройная спина.	
33	1	07.05		Мой внешний вид – залог здоровья.	

34	1	14.05	Доктор Свежий Воздух. Разучивание подвижных игр разных народов России.	
35	1	21.05	Обобщающий урок «Доктора природы». Подвижные игры	
36	1	28.05	Итоговое занятие	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред, Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.