


Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета
протокол № 1 от 30.08.2024г.

Председатель педсовета

 О. В. Мандрыкина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Я и здоровье»

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов: 34 часа, 1 час в неделю

Класс: 3

Воспитатель: Балуда Анастасия Алексеевна.

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной
общеобразовательной программы начального общего образования ГКОУ КК
школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом
совете №1 от 30.08.2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и здоровье» составлена на основе:

- федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете школы № 1 от 30.08.2024 г;
- учебного плана ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской на 2024-2025 учебный год.

Программа внеурочной деятельности «Я и здоровье» дает широкие возможности для организации занятий обучающихся как в стенах школы, так и вне школы. Неформальная обстановка, интересные формы и приемы внеклассной работы позволяют развивать способности детей.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Цель - создание благоприятных условий для физического развития, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся, и формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья;
- следование здоровьесберегающему режиму дня - учебы, труда и отдыха;
- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды;
- отказ от вредных для здоровья продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании.

2. Общая характеристика учебного предмета курса

Программа спортивно-оздоровительной деятельности «Я и здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здорового образа жизни обучающихся, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Формы, методы, средства обучения при организации образовательного процесса

Формы работы: групповая, индивидуальная или фронтальная.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, дискуссия, анкетирование, круглый стол);
- наглядные (моделирование и анализ ситуаций, демонстрация, наблюдения);
- практические (сюжетно-ролевые игры, дни здоровья, спортивные мероприятия, викторина).

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Я и здоровье» рассчитана на 34 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Я и здоровье»

Личностные результаты:

- приобретение навыков социального поведения;
- приобщение к духовно-нравственным ценностям;
- оценка своих действий, социальной реальности и повседневной жизни;
- активная жизненная позиция;
- способность к саморегуляции;
- ценностное отношение к своему здоровью.

Предметные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

5. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Мое здоровье.

Что такое здоровье и что такое болезнь. Мой режим дня. Закаливание. Обтирание. Обливание.

Раздел 2. Друзья Мойдодыра.

Гигиена и гигиенические процедуры. Уход за телом. Правила ухода за руками, ногами и ногтями. Уход за полостью рта. Уход за ушами. Гигиена жилых помещений, одежды, обуви.

Раздел 3. Забота о...

Забота о глазах. Правила бережного отношения к зрению. Зарядка для глаз.
Забота о руках, ногах. Забота о теле.

Раздел 4. Здоровое питание.

Как питаться правильно. Пищевые продукты. Здоровая пища. Правила питания. Значение правильного питания для здоровья. Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты. Витамины.

Раздел 5. Будем стройными и красивыми

Спорт - это жизнь. Спортивные упражнения и эстафеты. Дни здоровья. Осанка - стройная спина! Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Упражнения для корректировки осанки.

Раздел 6. Вредные привычки.

Что такое привычки. Полезные и вредные привычки. Правила профилактики вредных привычек.

Раздел 7. Правила безопасного поведения.

Будьте внимательны на дорогах. Правила пешехода. Правила поведения, обязательные для всех. Пожарная безопасность в школе и дома.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Мое здоровье.	4
2.	Друзья Мойдодыра.	8
3.	Забота о.	4
4.	Здоровое питание.	5
5.	Будем стройными и красивыми	7
6.	Вредные привычки.	3
7.	Правила безопасного поведения.	3
	Всего:	34

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Мое здоровье.	4
1.1.	Что такое здоровье и что такое болезнь.	2
1.2.	Мой режим дня.	1
1.3.	Закаливание. Обтирание. Обливание	1
2.	Раздел 2. Друзья Мойдодыра.	8
2.1.	Гигиена и гигиенические процедуры.	1
2.2.	Уход за телом.	1
2.3.	Правила ухода за руками, ногами и ногтями.	3
2.4.	Уход за полостью рта. Уход за ушами.	1
2.5.	Гигиена жилых помещений, одежды, обуви.	2

3.	Раздел 3. Забота о..	7
3.1.	Забота о глазах. Правила бережного отношения к зрению. Зарядка для глаз.	2
3.2.	Забота о руках, ногах. Забота о теле.	2
4.	Раздел 4. Здоровое питание.	5
4.1.	Как питаться правильно. Пищевые продукты.	1
4.2.	Здоровая пища. Правила питания.	1
4.3.	Значение правильного питания для здоровья.	1
4.5.	Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты. Витамины.	2
5.	Раздел 5. Будем стройными и красивыми	7
5.1.	Спорт - это жизнь.	1
5.2.	Спортивные упражнения и эстафеты.	2
5.3.	Дни здоровья.	2
5.4.	Осанка - стройная спина! Влияние плохой осанки на внутренние органы человека.	1
5.5.	Упражнения для корректировки осанки.	1
6.	Раздел 6. Вредные привычки.	3
6.1.	Что такое привычки.	1
6.2.	Полезные и вредные привычки.	1
6.3.	Правила профилактики вредных привычек.	1
7.	Раздел 7. Правила безопасного поведения.	3
7.1.	Будьте внимательны на дорогах. Правила пешехода.	1
7.2.	Правила поведения, обязательные для всех.	1
7.3.	Пожарная безопасность в школе и дома.	1
	ВСЕГО:	34

7. Материально-техническое обеспечение программы «Я и здоровье»

Для успешной реализации программы «Я и здоровье» необходимы следующие условия:

- компьютерная техника;
- электронная панель;
- спортивный инвентарь;
- аудио и видео записи, соответствующие тематике программы внеурочной деятельности;

Поделки из всего на свете-4часа			
31-32	Поделка из бумаги «Открытка 23 февраля»	2	Учить располагать детали на листе и составить композицию. Развивать воображение, мышление, мелкую моторику рук. Воспитывать интерес к творчеству, аккуратность, усидчивость
33	Поделка из ватных дисков Зайчик	1	Закрепить знания о нетрадиционной технике аппликации- аппликации из ватных дисков.
34	Поделка «Облако и радуга»	1	Изготовление поделки . Коллективная работа

7. Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Калесникова.Е.А. Лучшие поделки из бумаги своими руками/ростов и/Д:Владис;М.:РИПОЛ классика,2009г
- 2.Большая книга поделок .Фигурки и игрушки .Цветы и сувениры .Аксессуары и украшение /М.Коэрц. Н.Болгергт.и др.- Ярославль: Академия развития.2010г
- 3Разноцветный пластилин оригинальные поделки для веселого творчества/Волкова Н.В.-М.:Эксмо.2012г
- 4.Поделки из природных материалов-Ваш дом и природный материал.Декор и дизайн своими руками / С.А. Хворостухина – М.: АСТ:Астрель,2010г
- 5.Большая книга поделок из природного материалов /С.О.Чебаева –м АСТ,Астрель,2010г
6. Волшебный праздник . Москва «РОСМЭН»-2000
- 7.Материально-техническое обеспечение включает:

Технические средства обучения:

- Компьютер
- Мультимедийное оборудование
- Экран.

Экранно-звуковые пособия:

- Презентации по темам программы.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС
от 23.08.2024г года № 1
руководитель МС
_____ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
_____ Л.В.Рей
23.08.2024г