

Утверждаю
Директор:

Согласовано
ЗД по ВР

Смирнова Г.Н.

Кудашова Т. В.

Приказ от 31.08.2023 г. № 51-осн.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Страна здоровья»

для обучающихся 1-4-х классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Карнач С.В.

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Рассмотрено на заседании МО воспитателей
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Оглавление

1.	Нормативно-правовая и документальная основа	3
2.	Пояснительная записка.....	3
3.	Цель, задачи и содержание программы.....	4
4.	Ожидаемые результаты реализации программы.....	4
5.	Тематический план программы.....	4
6.	Содержание программы.....	5
7.	Список литературы.....	7

1. Нормативно-правовая и документальная основа

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

6. [Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.](#)

7. Устав ГОУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

8. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

9. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 года (с изменениями и дополнениями на 02 декабря 2013 г.).

[Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#)

2. Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья, особенно обучающихся с ОВЗ, чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности «Страна здоровья» 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 может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. 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 личностноориентированный подходы.

3. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

4. Содержание программы

Данная программа строится на **принципах:**

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

Участники программы: обучающиеся с ОВЗ 1-4 классов.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 ч в год.

5. Ожидаемые результаты реализации программы

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Страна здоровья» обучающиеся с ОВЗ должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития школьника;

- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

6. Тематическое планирование программы (34 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	3
1.1.	Вводное занятие	1
1.2.	Красивая улыбка человека	1
1.3.	Практическая работа «Уход за зубами»	1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1

4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2
4.1.	Показатели самоконтроля	1
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	1
5.1.	Обучение основам точечного массажа	1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2
1.	<i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i>	2
1.1.	Выносливость и сила	1
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16
1.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	6
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1
1.3.	Виды спорта	1
1.4.	Спортивные игры	1
1.5.	Прогулка на свежем воздухе	1
1.6.	Чтоб забыть про докторов	1
2.	<i>Тема «Влияние спортивных упражнений на организм человека»</i>	10
2.1.	Вводное занятие	1
2.2.	Физические упражнения	1

2.3.	Здоровое питание	1
2.4.	Регулярный отдых	1
2.5.	Солнечный свет	1
2.6.	Чистая вода	1
2.7.	Умеренность	1
2.8.	Чистый воздух	1
2.9.	Доверие Богу	1
2.10.	Игры на свежем воздухе	1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4
I.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	4
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1
	Итого:	34

7.Список литературы

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.

11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.