

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Урок здоровья» разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2014 г.). Составлена и ориентирована на учащихся 2- 3 классов по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида и реализуется на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы М., Просвещение, 2014 г.) единой концепция специального Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования под ред. Воронкова В.В.: Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе ФГОС НОО, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья школьников. Создание условий для достижения учащимся необходимого для жизни социального опыта. Создание условий для всестороннего развития и социализации каждого учащегося, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие интересов учащихся в свободное время.

Задачи:

- коррекция всех компонентов развития учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов учащегося в разных видах деятельности;
- умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений учащегося о мире и о себе, его социального опыта; укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Форма организации учебного процесса урок, урок-игра. В соответствии с нормами ФГОС

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2011 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 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 общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

-Приказа Минобрнауки России от 31 марта 2014 года № 253 (в последней редакции) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.10.2011 г. № 19-255 «О направлении рекомендации» (Рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры в специальных (коррекционных) заведениях);

- Опыт учителей, предметная литература, общение с преподавателями вузов, связь с учреждениями дополнительного образования, музеями, экскурсии.

Игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилами. Игра – это исторически сложившийся аспект деятельности.

Подвижные игры - важнейшее средство и метод физического воспитания детей, особенно начальных классов. Ведь только в играх ребенок раскрывается полностью. Он раскован, бодр, поможет другу. Играя, он забывает об усталости, тренирует себя в нравственных поступках, обретает друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе. Особенно игра полезна на этапе начального освоения физических упражнений. В связи с этим мною разработана программа факультатива «Подвижные игры» для учащихся 2-3 классов.

Во 2-3 классах бывает иногда нелегко научить детей технике выполнения того или иного упражнения, элемента. А неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся легче перестраиваться при изменении техники движения, экономно их выполнять в различных ситуациях.

Подвижные игры способствуют развитию внимания, настойчивости, ловкости, меткости, глазомера, ориентировки в пространстве и других качеств, необходимых в жизни и трудовой деятельности.

Подвижные игры не требуют длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому могут с успехом применяться во внеклассной и во внешкольной физкультурно-оздоровительной работе – на праздниках и спортивных вечерах, на спортивных площадках в лагерях отдыха, на больших переменах, на дворовых площадках, во время прогулок, в детских парках, во время Дней здоровья.

Программа по внеурочной деятельности рассчитана на 1 час в неделю. Всего: во 2 классе: 35 часов, в 3 классе: 35 часов

В программе внеурочной деятельности «Урок здоровья» представлены разделы:

№	Разделы	Краткое содержание раздела
1	Введение	Понятие ЗОЖ. Правила по технике безопасности». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
2	Режим дня и личная гигиена.	Предметы личной гигиены. Микробы вокруг нас. Чистота- залог здоровья. Утренний туалет. Уход за ногтями, волосами, зубами. Как сохранить острое зрение. Закаливание. Как сохранить хорошее настроение. правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
3	Мир движений	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Движение-это жизнь. Развиваем пальчики. Осанка. Подвижные игры народов России. Лапта. Салки. Городки Спортивные эстафеты. Урок – игра.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Урок здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Содержание программы внеурочной деятельности «Урок здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. • Теоретическая (информационная) часть включает в себя информацию: - о технике безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортом; - об основах здорового образа жизни; - об оборудовании и спортивном инвентаре для различных видов спорта; - об Олимпийских играх и видах спорта; - о правильном питании; - о рациональном режиме дня школьника. • практическая часть включает в себя: - обучение жизненно – важным двигательным умениям и навыкам; - развитие физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных и ритмических способностей; - обучение умению быстро переключаться с одного вида деятельности (упражнения, задания) на другой; - проведение эстафет с целью формирования личностных качеств и культуры поведения в соревновательной деятельности; - развитие психомоторики и психических качеств (мышление, быстрота реакции, внимание и др.) в различных видах двигательной деятельности; - обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; - обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); - упражнения для сохранения зрения; - обучение навыкам самостоятельной организации своего досуга. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Юные олимпийцы» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной образовательной программы начального образования оцениваются как итоговые на момент завершения начального образования. Освоение АООП начального образования обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты:

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; установка на здоровый образ жизни; основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными играми; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; знание основных моральных норм на занятиях спортом и ориентации на их выполнение

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Содержание внеурочной деятельности тем учебного курса.

Развивать умственные и физические усилия; пополнять знания об окружающем мире; развивать мышление, смекалку, ловкость; воспитывать ценные морально-волевые качества; развивать интеллект, фантазию и воображение; формировать социальные качества личности.

Разделы	Классы	
	2	3
Основные знания	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	
Режим дня и личная гигиена.	Игры (познавательные, подвижные, народные, подвижные с элементами спортивных), беседы, коллективные творческие дела, видео-занятия, экскурсии, решение ситуационных задач, участие в общешкольных мероприятиях (дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы рисунков, плакатов, спортивные мероприятия и т.п.), акциях.	
Мир движений	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты» «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает» «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» «Лучшие стрелки»</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещенное движение» «Музыкальные змейки», «Найди предмет» «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу» «Вот так карусель!», «Снегурочка»</p>
Кол –во часов	35 часов	35 часов
Всего за курс 70 часов		

Обозначение вида урока:

- Вв. – вводный,
- СНЗ – сообщение новых знаний,
- П – практический,
- К – комбинированный,
- О – обобщающий,
- Э – экскурсия,
- И – итоговый,
- З – закрепление.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Класс	Темы				Всего часов в год
№	Режим дня и личная гигиена.	Мир движений	Экскурсии	Основа знаний	
2	14	28	3	4	35
3	14	28	3	4	35

Общие сведения по предмету

Внеурочная деятельность: Урок здоровья

Класс: 2-3 классы

Программа обучения для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы под редакцией В. В. Воронковой. М.

Количество часов в неделю: 2 класс - 1 час; 3 класс - 1 час

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программ

Учащиеся должны знать	Класс	Учащиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, раздевалке, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. -необходимые сведения о видах изученных игр, правилах игр. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. -работать в группе, в коллективе.
<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, раздевалке, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. -необходимые сведения о видах изученных игр, правилах игр. 	3	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. -работать в группе, в коллективе.

Критерии оценки достижения учащихся

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного

Таким образом, на уроках здоровья у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Используемый учебно-методический комплекс.

1. В.В.Воронкова, С.А. Казакова.- М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2014.-247с. –(Коррекционная педагогика).
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
- 3.Черник ЕС. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие – М.: Учебная литература1997 – 320 с., ил.
4. Мозговой ВМ. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушениями интеллекта а процессе физического воспитания. –М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2001.- 285с: ил.