

### 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, экскурсиями.

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>
<b>Кол –во часов</b>	<b>35 часов</b>	<b>35 часов</b>
<b>Всего за курс 70 часов</b>		

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

### 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.