

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стерлибашевская коррекционная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья



Рассмотрено на заседании
ШМО начальных классов

Протокол № 5 от
«30» мая 2018г.

Руководитель Мансурова С.Ф.

Согласовано

Заместитель директора по
УР

Гайнуллина Д.Р.

«31» 08 2018г.

Утверждаю

Директор

Афанасьев А.А.

«3» 05 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

Мифтаховой А.И.
1 класс

Срок реализации программы 1 год

2018 - 2019 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 -ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. внесенными Федеральными законами от 04.06. 2014г. № 145 -ФЗ, от 06.04. 2015 г. № 68 -ФЗ)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014г № 1599 "Об образовании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (Интеллектуальными нарушениями)".
4. Учебный план Стерлибашевская КШИ на 2018 -2019 уч.год
5. АООП ГБОУ Стерлибашевская КШИ на 2018 -2019 уч.год , I вариант.
6. Программа спец. коррекционных учреждений под редакцией И. М. Бгажноковой.

Данная программа «Азбука здоровья» представляет собой разработанный курс внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления.

Данная программа реализуется непосредственно в образовательной организации. Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации заключается в том, что в ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Азбука здоровья» : воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

- гармоничному психосоматическому развитию.

совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности.

- формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов
- сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);

- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- самостоятельность творчество, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи.
- стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на:

- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
- улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных ре-акций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

Формы организации:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.
- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.
- Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов демократичности и гуманизма;
- научности.

3. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности.

Формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Во внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Азбука здоровья» формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

Познавательные учебные действия дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» должно обеспечиваться достижение обучающимися следующих результатов

- ценностное отношение и любовь к близким,

- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Минимальный и достаточный уровни усвоения программы

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выразить в движении характер музыки;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, с предметами и без;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; терминологию, связанную с проведением игр
- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы)
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;
- подбирать упражнения для различных групп мышц, в том числе для укрепления мышц спины и свода стопы;
- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий, соревнованиях

Календарно –тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№	Тема	План. дата	Факт. дата	Примеч.
1	Правила здорового образа жизни	6.09		
2	Правила здорового образа жизни	13.09		
3	«На зарядку становись!»	20.09		
4	Упражнение для рук «Большие крылья». «Марш»	27.09		
5	Игра «Мячики»	4.10		
6	Мой веселый звонкий мяч»	18.10		
7	Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках»	25.10		
8	Игра «Весёлые скачки»	8.11		
9	«Быстрые и ловкие»	15.11		
10	Зимние и летние виды спорта»	22.11		
11	Сохранить здоровье чтобы...»	29.11		
12	Хороводный и топающий шаг». Прыжки «Упругие мячики»	6.12		
13	«Кто быстрее?»	13.12		
14	Пальчиковая гимнастика «Замок-чудак»	20.12		
15	«Чтобы нам не болеть»	27.12		
16	Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин». Игра «Кто скорее»	17.01		
17	«Новогодние эстафеты»	24.01		
18	«Зимние эстафеты	31.01		
19	«Зимние виды спорта»	7.02		
20	Развлечение «Мы мороза не боимся»	14.02		
21	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	28.02		
22	«Гномы» (пальчиковая гимнастика)	7.03		
23	О вкусной и здоровой пище	14.03		
24	«Тело человека и личная гигиена»	21.03		
25	«Веселые старты»	4.04		
26	«Береги здоровье»	11.04		
27	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	18.04		
28	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	25.04		
29	Игры с мячом на спортивной площадке	16.05		
30	Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину»	23.05		

Прошнуровано и пронумеровано
6 (шесть) листов
« » 201 г.

