

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа №15
города Славянска-на-Кубани



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
по курсу «Крепыши»
для 3 класса
на 2020 – 2021 учебный год**

Количество занятий – 34, в неделю – 1 занятие

Учитель: Красненко Юлия Викторовна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

П.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани;

Перечень нормативных документов для проектирования рабочей программы по учебному предмету:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
2. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации (2006г)
3. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 года №181-ФЗ (с изменениями от22.12.2008г.)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» Сан-ПиН 2.4.2.3286-15.
7. 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, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.
9. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в специальной (коррекционной) школе от 17.04.2015г. №47-10-474/15-14.
10. Устав ГКОУ школы №15 г.Славянска-на-Кубани Краснодарского края.
11. Учебный план для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья ГКОУ школы №15 г.Славянска-на-Кубани Краснодарского края на 2020-2021 учебный год.

Внеурочная деятельность входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. В соответствии с требованиями Стандарта внеурочная деятельность организуется по основным направлениям развития личности (коррекционно-развивающее, нравственное, социальное,

общекультурное, спортивно-оздоровительное). Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса, что предоставляет обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Здоровье, как один из показателей готовности организма к выполнению социально значимых функций, на каждом этапе развития его можно использовать и как один из критериев оценки влияния учебных и физических нагрузок в педагогическом процессе. Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Крепыши» разработана с учётом уровня развития и потенциальных познавательных возможностей обучающихся, актуальных задач воспитания, этнических, социально-экономических особенностей, запросов субъектов образовательного процесса на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению объединяет все виды, кроме учебной деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания, развития и социализации.

Главная цель внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Крепыши» заключается в создании условий для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья учащихся; формировании у младших школьников знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка; развитию нравственных ценностей; привитии санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

Данный курс в системе общего развития учащихся призван решать следующие задачи:

- Формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения;
- Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- Формирование установок на использование здорового питания;
- Использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- Формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни;

- Формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять;

- Обеспечение физического и психического саморазвития;

- Воспитание положительных эмоционально-волевых, нравственных качеств и свойств личности обучающихся;

- Развитие креативности младших школьников, способности к позитивному преобразованию окружающего мира;

- Обеспечение дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организации их свободного времени;

- Создание условий для творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к сохранению и укреплению здоровья;

- Формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Программа внеурочной деятельности «Крепыши» - комплексная, способствующая формированию у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить свое здоровье и здоровье окружающих как источник духовного развития, красоты и благополучия. Стратегия реализации программы внеурочной деятельности «Крепыши» исходит из того, что формирование культуры здорового образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий создания благоприятного психологического климата.

При разработке программы внеурочной деятельности «Крепыши» использованы:

- *Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников*, предусматривающий поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником

- *Принцип научности*, в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

- *Принцип доступности*, определяющий содержание программы в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

- *Принцип системности*, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и методов реализации программного материала.

Программа внеурочной деятельности «Крепыши» имеет практическую и профилактическую направленность.

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Результативность внеурочной деятельности предполагает приобретение обучающимися с умственной отсталостью социального знания, формирования положительного отношения к базовым ценностям, приобретения опыта самостоятельного действия.

П. 2. Общая характеристика курса

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы внеурочной деятельности «Крепыши».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

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.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» ориентирована на создание условий для:

- формирования установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков сотрудничества;
- развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- овладения способами и приемами сохранения и укрепления собственного здоровья;
- творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности;

- позитивного отношения к окружающей действительности;
- социального становления обучающихся в процессе общения, совместной деятельности в детском сообществе.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши», 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 через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Программа внеурочной деятельности «Крепыши» предусматривает создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса, атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимых не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

Рациональная организация двигательной активности, сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям окружающей действительности.

Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Наиболее эффективным путём формирования осознания ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Содержательные приоритеты программы определяются на основании учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, их потребностей.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Крепыши»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

П.3. Описание места курса в учебном плане

Курс «Крепыши» входит в образовательную внеурочную деятельность обучающихся с умственной отсталостью и осуществляется в формах, отличных от классно-урочной, объединяет все, кроме учебной, виды деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации.

На реализацию программы по внеурочной деятельности «Крепыши» в учебном плане предусмотрено 34 занятия , 1 занятие в неделю:

I четверть – 9 занятий.

II четверть – 7 занятий.

III четверть – 10 занятий.

IV четверть – 8 занятий.

П.4. Личностные и предметные результаты освоения курса

Личностные:

1. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
2. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
3. Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
4. Способность к осознанию себя в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, как личности, осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
5. Уважительное отношение к окружающим людям: взрослым и детям;
6. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
7. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
8. Оценка своих поступков по принципу «хорошо/плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
9. Накопление чувственного опыта, духовных ценностей;
10. Потребность в занятиях физической культурой и спортом;
11. Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
12. Эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде;

13. Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

14. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов деятельности;

15. Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные:

1. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка мотивации и практических навыков ведения здорового образа жизни;

2. Формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

3. Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;

4. Стремление заботиться о своем здоровье;

5. Усвоение модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарных навыков эмоциональной разгрузки (релаксации), правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;

6. Готовность следовать социальным установкам здоровьесберегающего поведения, готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

7. Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

8. Овладение умениями выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения;

9. Осознание необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья.

Учащиеся 3 класса должны знать:

- Правила Здорового образа жизни;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- названия важнейших органов организма человека, их значение и правила гигиены;
- особенности режима дня школьника;
- значение закаливания организма, виды и правила закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны), их влияние на физическое состояние и укрепление здоровья человека, правила закаливания организма;
- как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей;
- как следует питаться, полезные и вредные для растущего организма продукты, о пользе витаминов;
- о пользе сна;

- о правилах поведения в школе и дома;
- о вреде курения, вредных привычках, пагубном влиянии ПАВ;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- элементарные правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правильную осанку
- правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений,
- выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать еду при приёме,
- спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,
- контролировать своё поведение в школе и дома,
- охранять и укреплять здоровье в разные времена года;
- выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе;
- оказывать первую помощь при травмах, обрабатывать небольшие ранки.

П.5. Содержание курса

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. В программе широко представлена пропаганда здорового образа жизни, формирование у школьников установки на сохранение и укрепление своего здоровья, развитие социальных навыков. Программа «Крепыши» предусматривает использование разнообразных форм деятельности, методов и способов реализации поставленных задач: игры, беседы, тестирование, обсуждение, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, Дни здоровья, спортивные мероприятия и соревнования, решение ситуативных задач, конкурсы рисунков, плакатов. Познавательный материал занятий сочетается с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. При проведении оздоровительных минуток и пауз ребятам дается возможность самим проводить эти минутки. Занятия необходимо строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования. Создание на занятии ситуации успеха принесет радость детям и вызовет интерес к дальнейшему познанию.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами, в связи с особенностями данного возраста, преобладанием игровой мотивации.

Программа по внеурочной деятельности «Крепыши» в 3 классе включает следующие разделы: «Моё здоровье в моих руках», «Секреты здорового питания»,

«Сотвори солнце в себе», «Закаляйся, если хочешь быть здоров!», «От всех болезней нам спорт полезен», «С вредными привычками нам не по пути!».

Раздел 1. «Мое здоровье в моих руках»:

- знакомство с моделью поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации), правилами личной гигиены: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, правила ухода за кожей;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- изучение комплекса утренней зарядки, физминуток, гимнастики для глаз, организация динамических пауз.

Примерные темы занятий: «Забота о глазах», «Глаза – главные помощники человека», «Чтобы уши слышали», «Почему болят зубы», «Чтобы зубы были здоровыми», «Зачем человеку кожа», «Если кожа повреждена», «Уход за руками и ногами», «Рабочие «инструменты» человека», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Режим дня в жизни школьника», «Зарядка для зарядки», «Утренняя и вечерняя гигиена», «На прогулку за здоровьем», «Как правильно отдыхать», «Веселые физминутки», «Соблюдаем мы режим, расти здоровыми хотим», «Мое настроение – путь к здоровью», «В гостях у Гигиены», «Советы Доктора Воды», «Правильная осанка – правильная посадка», «Что надо делать, чтобы вырасти стройным?», «Как укреплять мышцы», «Школа мыльных пузырей», «Сон – лучшее лекарство», «Сказка о микробах» и др.

Практические занятия: обучение правильному умыванию лица и мытью рук; разучивание гимнастики для глаз; разучивание комплекса утренней гимнастики; разучивания логоритмических комплексов упражнений для эмоциональной разгрузки; самомассаж ушей и пальцев рук (с использованием акупунктурных точек); обучение правильному уходу за полостью рта.

Раздел 2. «Секреты здорового питания»:

- формирование представлений о правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации питания, умения выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережевывать еду при приёме, культуре питания;
- формирование установок на использование здорового питания;

Примерные темы занятий: «Как следует питаться», «Питание – необходимое условие для жизни», «Здоровая пища для всей семьи», «Печальная сказка про Шоколад», «Здоровое питание – отличное настроение», «Что нужно есть, чтобы быть сильнее», «Человек ест то, что он ест», «Полезная пища»

Практические занятия: рисование и лепка из пластилина полезных продуктов, игра «Юный кулинар», викторина «Корзинка из леса», ролевая игра «Учусь правильно выбирать продукты», составление меню.

Раздел 3. «Сотвори солнце в себе»:

- формирование духовного здоровья, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Примерные темы занятий: «Знакомство с доктором Любовь», «Улыбка – подарок здоровью», «Хорошее настроение – верный путь к здоровью», «Мои эмоции», «Как справляться с плохим настроением», «Мир чувств человека», «Краски переживаний».

Практические занятия: упражнения на релаксацию «Солнце на ладони», упражнение «Азбука волшебных слов», оздоровительные минутки «В мире животных», тренинг «На что похоже мое настроение», сюжетно-ролевая игра «Волшебный магазин»; оздоровительные минутки «Солнышко», «Этюд души»

Раздел 4. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»:

- знакомство с правилами закаливания и укрепления организма, профилактики простудных заболеваний, о пользе физических упражнений;
- формирование необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья;
- знакомство с основными компонентами культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения.

Примерные темы занятий: «Погода и одежда», «Как не болеть, когда другие болеют», «Советы Неболейкина», «На планете Здоровячков», «Здоровье не купишь, никто не продаст», «В любую погоду выходи гулять, тогда ты закаленным и сильным сможешь стать», «Мое здоровье в моих руках»

Практические занятия: правила приема солнечных и воздушных ванн, упражнение для осанки «Гора», оздоровительное упражнение «Ходьба по камушкам»

Раздел 5. «От всех болезней нам спорт полезен»:

- организация двигательной активности, подвижных игр, соревнований, разучивание групповых игр, эстафет;
- создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни;

Примерные темы занятий: «Физкульт – УРА!», «Чемпионы среди нас», «Спорт – ступенька к успеху», «Спорт покоряется смелым», «Спорт в жизни моей семьи», «Надо спортом заниматься и не слушать лень», «Становитесь по порядку на веселую зарядку!», «Спорт – это сила!», просмотр м/ф «Барбоскины. Пятерка по физкультуре», «Спортивные игры», «Маша и Медведь. Крик победы», «Смешарики. Олимпиада».

Практические занятия: подвижные игры соревновательного характера, групповые игры, упражнения на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения «Сбрось усталость», «Заряд бодрости», «Театр прикосновений», «Путешествие на голубую звезду», комплекс упражнений «Бэби-йога».

Раздел 6 «С вредными привычками нам не по пути»:

- знакомство с вредными привычками, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье;
- формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять;
- формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Примерные темы занятий: «Телемания: телевизор нам друг или враг?», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Опасные привычки», «Дым вокруг от сигарет, в доме том нам места нет», «К чему приводят вредные привычки», «Привычки и здоровье», «Табак и алкоголь – враги здоровья», «Я умею говорить «Нет!»»,

Практические занятия: конкурс рисунков «Мой выбор», выпуск миниплакатов «Мы говорим «Нет!» вредным привычкам», тренинги, ролевые игры.

На каждом занятии желательно использовать подвижные игры, игры соревновательного характера, тонизирующие и расслабляющие игровые упражнения и установки.

Рекомендуемые игры: «Доскажи словечко», «Наоборот», «Полезно – вредно», «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз-два-три – беги!», «Медвежья охота», «Совушка», «Круговые салки», «Поезд» и др.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья у обучающихся формируются такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Создание ситуации успеха на занятии принесет радость детям и вызовет интерес к дальнейшим занятиям. Занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости и желание прийти на занятие снова.

П.6 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)

№ п/п	Разделы, темы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности ученика	Количество занятий				
				I 9ч	II 7ч	III 10ч	IV 8ч	ИТ ОГ О 34 ч
I.	МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ			3	2	3	2	10
	1. «Становитесь по порядку на веселую зарядку». Разучивание комплекса утренней гимнастики. 2. «Зарядка для подзарядки». Упражнения для самомассажа пальцев рук (с использованием акупунктурных точек) 3. «Режим дня в жизни школьника»	знакомство с моделью поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации), правилами личной гигиены; - развитие	Упражнение на закрепление правила личной гигиены: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, правила ухода за кожей; Практические упражнения					

	<p>4. «Как правильно отдыхать. На прогулку за здоровьем» 5. «В гостях у Гигиены. Утренняя и вечерняя гигиена» 6. «Рабочие «инструменты» человека. Уход руками и ногами» 7. «Чтобы зубы были здоровыми». Практикум по уходу за зубами и полостью рта. 8. «Правильная осанка – правильная посадка». Упражнение для осанки «Гора» 9. «Глаза – зеркало души. Забота о глазах». Разучивание гимнастики для глаз. 10. «Сон – лучшее лекарство».</p>	<p>готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование духовного здоровья, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром; - изучение комплекса утренней зарядки, физминуток, гимнастики для глаз, организация динамических пауз; - знакомство с правилами закаливания и укрепления организма, профилактики простудных заболеваний, о пользе физических упражнений; - формирование необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья;</p>	<p>готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; формирование духовного здоровья, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром; изучение комплекса утренней зарядки, физминуток, гимнастики для глаз, организация динамических пауз; - знакомство с правилами закаливания и укрепления организма, профилактики простудных заболеваний, о пользе физических упражнений; Разучивание комплекса физических упражнений; выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья; знакомство с основными компонентами культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения.</p>	2	1	2	1	6
II.	СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ			2	1	2	1	6

	<p>1. «Пища для здоровья. Как следует питаться». Практикум «Культура еды»</p> <p>2. «Кладовая витаминов. Здоровая пища для всей семьи». Игровой практикум «Юный кулинар»</p> <p>3. «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p> <p>4. «Что нужно есть, чтобы быть сильнее». Тренинг «Я ем здоровую пищу»</p> <p>5. «Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания»</p> <p>6. «Разговор о правильном питании». Ролевая игра «Учусь правильно выбирать продукты»</p>	<p>формирование представлений о правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации питания, умения выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать еду при приёме, культуре питания;</p>	<p>- упражнение на развитие умений различать и называть продукты здорового питания;</p> <p>- рисование и лепка из пластилина полезных продуктов, игра «Юный кулинар», ролевые игры, ситуативные тренинги.</p>					
III.	СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ			1	1	1	1	4
	<p>1. «Хорошее настроение – верный путь к здоровью». Разучивание логоритмических комплексов упражнений для эмоциональной разгрузки.</p> <p>2. «Мир чувств человека». Упражнение «Краски переживаний».</p> <p>3. «Улыбка – подарок здоровью». Игровой тренинг «Как справляться с плохим настроением»</p> <p>4. «Мои эмоции. Как справляться с</p>	<p>организация двигательной активности, подвижных игр, соревнований, разучивание групповых игр, эстафет; создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение</p>	<p>Разучивание подвижных игр на свежем воздухе, участие в соревнованиях. Разучивание групповых игр, эстафет; Практические упражнения на развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; упражнения на формирование на безопасного образа жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью. готовности придерживаться здорового образа</p>					

	плохим настроением». Тренинг «На что похоже мое настроение»	к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни;	жизни. Разучивание комплекса упражнений «Бэби-йога».					
IV.	ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!							4
	1. «Советы Закаляйкина. Правила приема солнечных и воздушных ванн». 2. Игровой практикум «В любую погоду выходи гулять, тогда ты закаленным и сильным сможешь стать» 3. «На планете Здоровячков». Разучивание комплекса оздоровительных упражнений. 4. «В здоровом теле здоровый дух. Правила закаливания»	знакомство с вредными привычками, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье; - формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять; - формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях;	Овладение понятиями «вредные привычки», причины их возникновения и зависимость Осознание негативного воздействия никотина на детский организм. Упражнения на формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях. Конкурс рисунков «Мой выбор», выпуск мини-плакатов «Мы говорим «Нет!» вредным привычкам», тренинги, ролевые игры.		1		1	1
V.	ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ СПОРТ ПОЛЕЗЕН			1	1	1	2	5
	1. Игровой практикум «Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить» 2.»Спорт в жизни моей семьи» Просмотр м/ф «Барбоскины. Спортивные игры» 3. «Надо спортом заниматься и не слушать лень».	Формирование двигательной активности, подвижных игр, соревнований, разучивание групповых игр, эстафет; создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических	- организация двигательной активности, подвижных игр, соревнований, разучивание групповых игр, эстафет; создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических					

	<p>Просмотр м/ф «Барбоскины. «Пятерка по физкультуре»</p> <p>4. «Спорт – это красота и сила!»</p> <p>Просмотр м/ф «Смешарики. Олимпиада»</p> <p>5. «От всех болезней нам спорт полезен!»</p>	<p>особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение</p>	<p>особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни; подвижные игры соревновательного характера, групповые игры, комплекс упражнений «Бэби-йога».</p>					
VI.	С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ НАМ НЕ ПО ПУТИ			1	1	2	1	5
	<p>1. «Что такое хорошо и что такое плохо. Я учусь выбирать». Конкурс рисунков «Мой выбор – моя жизнь!»</p> <p>2. «Телемания: телевизор нам друг или враг?»</p> <p>3. «Дурные компании портят и добрые дела. Мои вредные привычки».</p> <p>4. «Дым вокруг от сигарет, в доме том нам места нет»</p> <p>5. «Табак и алкоголь – враги здоровья». Выпуск миниплакатов «Привычки и здоровье»</p>	<p>Формирование представлений об организации двигательной активности, подвижных игр, соревнований, разучивание групповых игр, эстафет;</p> <p>создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение</p>	<p>- знакомство с вредными привычками, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье;</p> <p>- формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять;</p> <p>- формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях;</p> <p>конкурс рисунков</p>					

			«Мой выбор», выпуск миниплакатов «Мы говорим «Нет!» вредным привычкам», тренинги, ролевые игры.					
ИТОГО				9 ч	7ч	10 ч	8ч	34 ч

п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- спортивный инвентарь, таблицы, фотоматериал, видеотека, настольные игры.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

7. Ковалько В.И. Школа физминуток: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2009.

8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2009.

9. Гуреев Н.В. Активный отдых. – М., 1991.

10. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей начальных классов

№ 1 от « ___ » августа 2020 г.

Рук. МО ОУ _____ (С.А.Гудзиева)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по КР

_____ (Л.В.Киёк)

подпись

« ___ » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по КР

_____ (Киёк Л.В.)

(подпись)

« ____ » августа 2020года

г. Славянск-на-Кубани

Государственное казённое общеобразовательное учреждение

Краснодарского края

специальная (коррекционная) школа №15

города Славянска-на-Кубани

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
внеурочной деятельности
по курсу «Крепыши»
для 3 класса**

Количество занятий — 34, в неделю — 1 занятие

Учитель: Красненко Юлия Викторовна

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя Красненко Ю.В.,
утвержденной решением Педсовета № 1 от _____

Председатель Педсовета директор ОУ Аношкина О.А.

Планирование составлено на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

В соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599

I четверть – 9 занятий

№ п/п	Тематика занятия	Кол-во занятий	Дата проведения
I.	МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ		
1.	«Становитесь по порядку на веселую зарядку». Разучивание комплекса утренней гимнастики.	1	
2.	«Зарядка для подзарядки». Упражнения для самомассажа пальцев рук (с использованием акупунктурных точек)	1	
3.	Беседа-практикум «Режим дня в жизни школьника»	1	
II.	СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ		
4.	«Пища для здоровья. Как следует питаться». Практикум «Культура еды»	1	
5.	«Кладовая витаминов. Здоровая пища для всей семьи». Игровой практикум «Юный кулинар»	1	
III.	СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ		
6.	«Хорошее настроение – верный путь к здоровью». Разучивание логоритмических комплексов упражнений для эмоциональной разгрузки.	1	
IV.	ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!		
7.	«Советы Закаляйкина. Правила приема солнечных и воздушных ванн».	1	
V.	ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ СПОРТ ПОЛЕЗЕН		
8.	Игровой практикум «Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить»	1	
VI.	С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ НАМ НЕ ПО ПУТИ		
9.	«Что такое хорошо и что такое плохо. Я учусь выбирать». Конкурс рисунков «Мой выбор – моя жизнь!»	1	

II четверть – 7 занятий

№ п/п	Тематика занятия	Кол-во занятий	Дата проведения
I.	МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ		
1.	«Как правильно отдыхать. На прогулку за здоровьем»	1	
2.	«В гостях у Гигиены. Утренняя и вечерняя гигиена»	1	
II.	СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ		
3.	«Овощи и фрукты – полезные продукты».	1	
III.	СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ		
4.	«Мир чувств человека». Упражнение «Краски переживаний».	1	
IV.	ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!		
5.	Игровой практикум «В любую погоду выходи гулять, тогда ты закаленным и сильным сможешь стать»	1	
V.	ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ СПОРТ ПОЛЕЗЕН		
6.	«Спорт в жизни моей семьи» Просмотр м/ф «Барбоскины. Спортивные игры»	1	
VI.	С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ НАМ НЕ ПО ПУТИ		
7.	«Телемания: телевизор нам друг или враг?»	1	

III четверть – 10 занятий

№ п/п	Тематика занятия	Кол-во занятий	Дата проведения
I.	МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ		
1.	Беседа-практикум «Рабочие «инструменты» человека. Уход руками и ногами»	1	
2.	«Чтобы зубы были здоровыми». Практикум по уходу за зубами и полостью рта.	1	
3.	«Правильная осанка – правильная посадка». Упражнение для осанки «Гора»	1	
II.	СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ		
4.	«Что нужно есть, чтобы быть сильнее». Тренинг «Я ем здоровую пищу»	1	
5.	Беседа-практикум «Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания»	1	
III.	СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ		
6.	«Улыбка – подарок здоровью». Игровой тренинг «Как справляться с плохим настроением»	1	
IV.	ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!		
7.	«На планете Здоровячков». Разучивание комплекса оздоровительных упражнений.	1	
V.	ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ СПОРТ ПОЛЕЗЕН		
8.	«Надо спортом заниматься и не слушать лень». Просмотр м/ф «Барбоскины. «Пятерка по физкультуре»	1	
VI.	С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ НАМ НЕ ПО ПУТИ		
9.	Беседа-разъяснение «Дурные компании портят и добрые дела. Мои вредные привычки».	1	
10.	«Дым вокруг от сигарет, в доме том нам места нет»	1	

IV четверть – 8 занятий

№ п/п	Тематика занятия	Кол-во занятий	Дата проведения
I.	МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ		
1.	«Глаза – зеркало души. Забота о глазах». Разучивание гимнастики для глаз.	1	
2.	Беседа с элементами тренинга «Сон – лучшее лекарство».	1	
II.	СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ		
3.	«Разговор о правильном питании». Ролевая игра «Учусь правильно выбирать продукты»	1	
III.	СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ		
4.	Познавательная игра «Мои эмоции. Как справляться с плохим настроением». Тренинг «На что похоже мое настроение»	1	
IV.	ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!		
5.	Беседа-практикум «В здоровом теле здоровый дух. Правила закаливания»	1	
V.	ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ СПОРТ ПОЛЕЗЕН		
6.	Игровая программа «Спорт – это красота и сила!» Просмотр м/ф «Смешарики. Олимпиада»	1	
7.	Игровая программа «От всех болезней нам спорт полезен!»	1	
VI.	С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ НАМ НЕ ПО ПУТИ		
8.	Беседа-разъяснение «Табак и алкоголь – враги здоровья». Выпуск миниплакатов «Привычки и здоровье»	1	