

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол от «__» ____ г. № ____
Руководитель МО учителей
начальных классов
____ Ю.Н.Юрьева

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР
____ А.Ю. Хелемендык
«__» ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Донецкая СШИ №
28»
____ С.В. Дермен
«__» ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Мое здоровье»

для 4-А класса (вариант I)

Рабочую программу составила:

____ Кобелева Л.Ф.

2024—2025 учебный год

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моё здоровье» разработана на 2024-2025 учебный год на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 г. № 1599
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Донецкая специальная школа-интернат № 28»;
- Рабочей программы внеурочной деятельности для обучающихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида Карачева Л.А., Лушников Е.Б., Мартынова Н.Е., Супрунова Е.В.

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При организации работы с обучающимися, воспитанниками с ОВЗ, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья обучающихся. Конечно же, подходы к организации физического воспитания обучающихся воспитанников с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения обучающихся воспитанников с нарушениями развития.

Физкультурно-оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности обучающихся; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данное направление позволит систематизировать и углубить

знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Цель - формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

- **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья обучающихся воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей обучающегося воспитанника и направлены на 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. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

- **Образовательные задачи** предполагают:
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания обучающиеся приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

- **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у обучающихся воспитанников формируются:
потребность в ежедневных физических упражнениях;
умение рационально использовать физические упражнения

в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у обучающихся воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

- **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся. Улучшение анатомо-физиологического статуса обучающихся 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 реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма обучающегося. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У обучающихся воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно - оздоровительной работы в школе решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию обучающихся воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления обучающихся: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков,

совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития обучающихся средствами физических упражнений, оздоровление с учетом особенностей здоровья той или иной категории обучающихся с нарушениями развития.

При организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ руководствуюсь следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей обучающихся, индивидуальный и дифференцированный подход. Буду проводить: игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Основные направления и условия реализации программы

- разработка системы приёмов, методов;
- создание базы методических разработок;
- организация и проведение спортивных

общешкольных мероприятий.

Для реализации данного направления необходимо создание следующих условий:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- спортивная площадка;
- беговая дорожка;
- футбольное поле;
- игровая площадка.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- гимнастика,
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег,
- применение здоровьесберегающих технологий:

пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих внеурочных занятиях);

• спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. Обучающиеся получают

представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с обучающимися воспитанниками проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная, пальчиковая.) Для повышения двигательной активности проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данного направления является создание во внеурочное время атмосферы радости, удовольствия, соучастия, что могло бы способствовать активизации интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

В данном направлении принимают участие:

- обучающиеся;
- воспитатель;
- фельдшер;
- родители обучающихся воспитанников;
- учитель физкультуры;
- психолог.

Обучающиеся воспитанники должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний.

Обучающиеся воспитанники должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий,
- уметь следить за своим внешним видом.

ОПИСАНИЕ МЕСТА курса в учебном плане

Курс МОЁ ЗДОРОВЬЕ относится к внеурочной деятельности Федерального учебного плана для обучающихся с легкой умственной отсталостью (нарушением интеллекта) вариант 1.

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов указанным в учебном плане. Уроки по данной рабочей программе проводятся: 1 часа в неделю.

Класс	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
4-А	Моё здоровье	34	1

Моё здоровье

№ п/п	№ урока в теме	Содержание программного материала	Кол-во часов		Дата		Примечания
			План	Факт	План	Факт	
		Первая четверть					
1	1	На зарядку становись (практическое занятие).	1		05.09		
2	2	Игры на формирование правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька- Встанька», Лошадки».	1		12.09		
3	3	Простудные заболевания. (встреча со школьным фельдшером)	1		19.09		
4	4	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	1		26.09		
5	5	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	1		03.10		
6	6	В царстве гигиены. (практикум)	1		10.10		
7	7	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка».	1		17.10		
8	8	Игры на развитие внимания. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка»	1		24.10		
9	9	Со спортом дружить – здоровым быть. Эстафета	1		07.11		
		Вторая четверть					
10	10	Как научиться соблюдать режим дня. Занятие-совет	1		14.11		
11	11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».	1		21.11		

12	12	«Если хочешь быть здоров!» спортивная эстафета	1		28.11		
13	13	Беседа «Где чистота – там здоровье»	1		05.12		
14	14	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казачьи и разбойники»	1		12.12		
15	15	Игры с предметами «Городки», «Двенадцать палочек», «Лапта».	1		19.12		
16	16	«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие.	1		26.12		
17	17	Беседа «Как следует питаться»	1		09.01		
		Третья четверть					
18	18	Народные игры «Горелки», «Кот и мыши», «Блуждающий мяч».	1		16.01		
19	19	Подвижные игры на свежем воздухе «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	1		23.01		
20	20	Веселые старты с мячами и скакалками.	1		30.01		
21	21	«Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей» спортивное развлечение.	1		06.02		
22	22	Хороводные игры «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».	1		13.02		
23	23	Подвижные игры и здоровье	1		20.02		
24	24	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок»	1		27.02		

25	25	Ролевая игра «Как оказать первую помощь»	1		06.03		
26	26	«На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба»	1		13.03		
		Четвертая четверть					
27	27	Правила личной гигиены. Гигиена человека. Беседа	1		20.03		
28	28	Игры с предметами «Домики», «Коршун», «Кольцо»	1		03.04		
29	29	Спортивный праздник «Мир русской народной игры»	1		10.04		
30	30	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»	1		17.04		
31	31	Игры с прыжками «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»	1		24.04		
32	32	Веселые старты	1		08.05		
33 34	33 34	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»	2		15.05 22.05		