

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «АНСАЛТИНСКАЯ СОШ имени Г.А.НУРАХМАЕВА»

Утверждена
Директор школы
Запиров М.З.
«29» августа» 2022г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»**

Класс: 6

Уровень изучения предмета:

Адаптированная основная
общеобразовательная программа обучающихся
с умственной отсталостью.

Учитель: Магомедова С.М.

Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи обучения

Цели:

создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- образовательные: учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время; познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-коррекционные: развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;

содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;

развивать творческое мышление, необходимое для практической деятельности в окружающем мире;

развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, эмоционально-чувственную сферу;

-воспитательные: воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

создавать условия для проявления чувства коллективизма.

1.2. Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) (далее Программа)

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).

2. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14 августа 2015 г., регистрационный N 38528).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; информационными письмами Министерства образования и науки РФ от 18 марта 2016г №НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями и учебными пособиями» и от 19 августа 2016г. №07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

1.3. Место в учебном плане

Программа рассчитана на 32 ч. в год (1ч. в неделю).

Уровень обучения – базовый.

1.4. Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни, утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

1.5. Формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

1.6. Технология обучения

- Обучение в сотрудничестве
- Технологии дифференцированного обучения
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Коллективная система обучения
- Игровые технологии

1.7. Личностные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 2) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

II. Содержание программы и планируемые результаты освоения АООП

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся начальной школы **должны иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;

- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

III. Учебно-тематический план

3.1. Учебно-тематический план

| № п/п | Содержание | Общее кол-во часов | Кол-во часов |
|-------------------------------|--|--------------------|--------------|
| I четверть - 8 часов | | | |
| 1 | Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни | | 1 |
| | Подвижные игры | 15 | |
| 2 | Русские народные игры и игры разных народов. | | 2 |
| 3 | Игры с бегом. | | 1 |
| 4 | Игры для формирования правильной осанки. | | 1 |
| 5 | Игры – эстафеты. | | 1 |
| 6 | Игры с прыжками. | | 1 |
| 7 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. | | 1 |
| II четверть - 8 часов | | | |
| 1 | Игры с разными предметами. | | 1 |
| 2 | Игры с лазанием и перелезанием. | | 1 |
| 3 | Поисковые игры. | | 1 |
| 4 | Игры-цеплялки. | | 2 |
| 5 | Сюжетные игры. | | 1 |
| 6 | Кто сильнее? | | 1 |
| 7 | Зимние забавы. | | 1 |
| III четверть - 9 часов | | | |
| | Игры на развитие психических процессов | 6 | |
| 1 | Игры на развитие восприятия. | | 1 |
| 2 | Игры на развитие памяти. | | 1 |
| 3 | Упражнения и игры на внимание. | | 1 |
| 4 | Игры на развитие воображения. | | 1 |
| 5 | Игры на развитие мышления и речи. | | 1 |
| 6 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | | 1 |
| | Спортивные игры | 3 | |
| 7 | Пионербол. | | 1 |
| 8 | Футбол. | | 1 |

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------|----------|---|
| 9 | Баскетбол. | | 1 |
| IV четверть - 7 часов | | | |
| | Спортивные мероприятия | 7 | |
| 1 | Спортивные праздники. | | 2 |
| 2 | Часы здоровья | | 4 |
| 3 | Итоговое занятие | | 1 |