


**Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №2»**

Согласовано:

Зам.директора по ВР

 /Нигуренко Т.А./

от « 31 » 08. 2023 г.

Рассмотрено:

ПС № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 166 от 31.08.2023 г.

Директор КОУ «НВШООВЗ №2»

 А.А.Кирбенева



**Программа внеурочной деятельности
по реализации
спортивно-оздоровительного направления
у обучающихся с умеренной, тяжёлой глубокой
умственной отсталостью, ТМНР
«Здоровей-ка»**

учителя Ахметшиной Гульназ Хамзиевны

на 2023-2024 учебный год

класс 4 Б

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа №1599 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Учебного плана Казенного общеобразовательного учреждения ХМАО-Югры «Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2» на 2023-2024 уч.год;
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Цель программы: формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни, развитие и стимуляция физической активности обучающихся, развитие двигательных способностей и мобильности, формирование негативного отношения к факторам, вредящим здоровью.

Задачи программы:

- Обеспечивать всестороннее и гармоническое развитие физических качеств школьников;
- Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки;
- Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
- Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- Способствовать эмоциональному развитию детей;

Формы организации: Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболов, детского игрового парашюта (для активизации двигательной активности детей).

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Описание места курса «Здоровей-ка» в рамках внеурочной деятельности

В соответствии с образовательной программой в 4 классе на изучение курса отводится 34 часа в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Адресат программы: обучающиеся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Данная программа разработана для обучающихся, для которых характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- отношение к самому себе, другим людям, окружающему миру.
- дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильными и ловкими.
- социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

Курс внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из 6 разделов:

- 1) «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- 2) «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- 3) «Мое здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- 4) «Чтоб забыть про докторов»: разговор о правильном питании, разучивание гимнастического упражнения «Кошечка»;
- 5) «Коррекционные подвижные игры»: элементы спортивных игр и упражнений;
- 6) «Лёгкая атлетика»: метание набивного мяча из разных положений.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Календарные сроки	
			план	факт
	<i>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»</i>	4		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	6.09	
2	Правила личной гигиены	1	13.09	
3	Физическая активность и здоровье	1	20.09	
4	Как познать себя	1	27.09	
	<i>Раздел 2. Питание и здоровье</i>	5		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	4.10	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	11.10	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	18.10	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	25.10	
9	«Богатырская силушка», игра «Перетягивание каната»	1	8.11	
	<i>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках</i>	8		
10	Домашняя аптечка	1	15.11	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	22.11	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	29.11	
13	«Береги зрение смолоду». Гимнастика для глаз	1	6.12	

14	Как избежать искривления позвоночника. Комплекс оздоровительных упражнений по исправлению осанки у детей	1	13.12	
15	Отдых для здоровья. Дыхательная гимнастика	1	20.12	
16	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	27.12	
17	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	10.01	
	Раздел 4. Чтоб забыть про докторов	3		
18	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Разучивание гимнастического упражнения «Кошечка»	1	17.01	
19	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	24.01	
20	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	31.01	
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры	11		
21	Инструктаж по ТБ. Узнавание волейбольного мяча. Игра «Мой весёлый звонкий мяч»	1	7.02	
22	Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка»	1	14.02	
23	Соблюдение правил подвижных игр: «Догони меня», «Перепрыгни через ров»	1	21.02	
24	Соблюдение правил подвижных игр: «Руки все помнят», «Ловишки».	1	28.02	
25	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафетная палочка.	1	6.03	
26	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова»,	2	13.03	
27	«Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		20.03	
28	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	2	3.04	
29	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		10.04	
30	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	2	17.04	
31	Эстафеты с мячами.		24.04	
	Раздел 6. Лёгкая атлетика	3		
32	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	8.05	
33	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	15.05	
34	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	22.05	

Литература и интернет-ресурсы

1. Инфоурок. <https://infourok.ru/>
2. Учи.ру <https://uchi.ru/>
3. Мерсибо <https://mersibo.ru/>
4. Мультиурок <https://multiurok.ru>