

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО воспитателей
и педагогов дополнительного
образования ___ Фуражева Л.В.
Протокол № 1
от «1» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
ГОКУ СКШ №1 г. Усолье - Сибирское
_____/ Лебедева А.В./
от «23» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОКУ СКШ №1
г. Усолье - Сибирское
_____/ Мигунов Н.В./
Приказ № 38
от «24» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Спортивно-оздоровительное направление
«Здоровье прежде всего..»
4 «а» класс
воспитатель: Муратова А.Н.

Усолье- Сибирское
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основании спортивно - оздоровительного развития и воспитания социализации личности учащихся.

Программа «Здоровье прежде всего» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Цель: создание условий для формирования и развитие спортивно – оздоровительной активности учащихся.

Задачи:

- научить детей культуре ЗОЖ; активизировать потребность быть здоровым, вести активный образ жизни, приобщить школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

- развивать знания о ЗОЖ, навыки самооценки и самоконтроля, выносливость, целеустремленность, быстроту, ловкость, смелость координацию учащихся.

- воспитывать умение работать в команде, соблюдать правила безопасного поведения на учебном процессе и отдыхе; культуру здорового питания, как основу ЗОЖ и общего благополучия учащихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья», 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.

Содержание данной программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Срок реализации программы 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 4 разделов:

1.«Азбука здоровья»: актуализация знаний детей о ЗОЖ. Строение своего тела, осанка. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона значение утренней гимнастики для организма; соблюдение режима дня, влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха;

2.«Мы и спорт»: продолжать знакомить с различными видами спорта и достижениями. Дать понятие значимости занятия спортом для здоровья. Профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, закаливание организма; правила поведения в случае болезни, чрезвычайных ситуациях;

3.«Здоровым быть здорово»: Профилактика вредных привычек. Воспитывать потребность быть здоровым. Культура питания, гигиена. Снятие напряжения психического дискомфорта, враждебности, коррекция зависимости от окружающих. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи;

4. «Знаю, умею, делаю»: Применять на практике приобретённые знания о правилах безопасности и ведения здорового образа жизни. Укрепление коллектива класса, стремление к победе, воспитание уверенности в себе. Эстафеты, Дни здоровья. Применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни. Укрепление коллектива класса, стремление к победе, воспитание уверенности в себе. Эстафеты, Дни здоровья. Первая доврачебная помощь в летний, зимний и демисезонный периоды и их опасности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При освоении программы обеспечивается достижение личностных и предметных результатов деятельности обучающихся. Планируемые результаты воспитания определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты.

- овладения знаниями, умениями и навыками о здоровом образе жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками (работа в команде);
- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 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 всем его проявлениях.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы

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, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предметные результаты.

- формирование устойчивого познавательного интереса к физкультурной деятельности, эстетических предпочтений; ориентацию на здоровье, как значимую сферу человеческой жизни;
- формирование элементарных навыков работы с разнообразными физическими нагрузками и освоения различных упражнений.
- развитие навыков и умений систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование элементарных знаний асоциального поведения.
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.