

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

РАССМОТРЕНО
на заседании МО воспитателей и
педагогов дополнительного
образования _____ /
Протокол №_ _____
от «_» _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГОКУ СКШ №1 г. Усолье - Сибирское
_____ / Пронькина С.Г. /
от «_» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ СКШ №1
г. Усолье - Сибирское
_____ / Мигунов Н.В. /
Приказ № _____
от «_» _____
20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЯ
«Школа Здорового Образа Жизни»**

Класс: 4б
(Срок реализации -1 год, возраст детей – 7-10лет)
на 2023- 2024учебный год

Воспитатель: Гербач Н. А.

г. Усолье – Сибирское

2023 – 2024г

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. Забота о здоровье детей вызывает необходимость максимального использования времени, проведенного ребенком в школе, для его физического развития, оздоровления. Что влечет за собой необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Физическое воспитание должно непосредственно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа ЗОЖ способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Программа внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» может рассматриваться как неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы:

1. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. Вызвать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры, коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям для сохранения здоровья.

Одна из задач на ступени начального общего образования, определенная ФГОС, - всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которой необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической..

В режиме занятий по программе «Школа ЗОЖ» педагог не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского

возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» состоит из 7 теоретических разделов и практической части. Теоретическая часть состоит из следующих разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Итого: 136 часов (4 часа в неделю)

Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметные результаты: изучения курса «Школа Здорового Образа Жизни» является формирование следующих знаний и умений: об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи.

Личностные результаты:

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 универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** самые простые и общие для всех людей правила поведения в процессе групповых занятий (этические нормы);
- В ситуациях общения и сотрудничества (игр), опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- овладение тренерскими, педагогическими и судейскими навыками (правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их).

Дети должны Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 - контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
 - взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
 - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

 - различать “полезные” и “вредные” продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

 - заботиться о своем здоровье; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

• №	учащийся	1 полугодие	2 полугодие	Уровень усвоения программы
1				1-низкий 2-средний 3-высокий
2				
3				
4				
5				