Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Высокогорская средняя общеобразовательная школа №2 Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»

|  |
| --- |
|  |

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Составитель: Бикмаметова Гульсина Масхутовна

учитель начальных классов первой квалификационной категории

с. Высокая Гора, 2021 год

**Пояснительная записка**

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности для 6 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» составлена на основе Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная рабочая программа предназначена для внеурочной работы с обучающимися 6 классов. Рабочая программа рассчитана 35 часов (1 час в неделю). Срок реализации программы - 1 год.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты основного общего образования происходит совершенствование внеурочной деятельности. Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

В процессе формирования личности, воспитание как целостное воздействие на человека играет определённую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности. Поэтому от эффективности системы воспитания зависит, в конечном счёте, состояние общественного сознания и общественной жизни.

Курс внеурочной деятельности «Будь здоров» построен так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

-сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.

- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;

- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.») заменить альтруистическим («заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные воспитательные **задачи**, которые призван решать данный курс внеурочной деятельности:

- интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости;

- объяснить ребёнку, имеющему различные формы нарушений в развитии и функционировании организма, что у него есть возможность прожить полноценную счастливую жизнь, что он может реализовывать и развивать свой личностный потенциал, у него так же, как и у остальных, есть шанс не только изменить себя, но и изменить мир вокруг;

- сформировать у обучающихся представление о детях с различными нарушениями не как об изгоях, а как о людях с особыми нуждами; научить детей с ОВЗ за счёт собственных сил достигать желаемого.

- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.

- осуществлять профилактику поведенческих рисков – формировать у подростков представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);

- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т. д.

- информировать подростков о негативных последствиях несоблюдения тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

В основу рабочей программы положены четыре **принципа воспитания** основ культуры здоровья.

*1.* ***Учёт возрастных особенностей школьников (биологических, социальных, психологических)*** как при определении задач воспитательной работы, так и при выборе форм её реализации. Так в 6 классах наиболее актуальны задачи профилактики употребления алкоголя, курения. В альтернативу репродуктивным формам работы используются дискуссионные формы, когда можно не просто услышать, «как надо», а высказать своё мнение.

*2.* ***Научная обоснованность.*** Информация, которая используется для работы с подростками, должна быть достоверной и иметь научное обоснование. Сегодня нередко можно столкнуться с ситуацией, когда детям сообщаются «очень интересные факты о здоровье», не выдерживающие никакой критики с точки зрения их соответствия научным данным. Одна из причин сложившейся ситуации - поток информации, хлынувший с экранов ТВ, со страниц газет и журналов, в том числе и электронных. Но, увы, при этом в информационном пространстве далеко не всегда действует серьёзный научный «фильтр», который бы отсеивал недостоверную информацию и явные спекуляции. Для того, чтобы не стать жертвой околонаучных мистификаций и не формировать у школьников искажённые представления о здоровье, при выборе источников информации следует ориентироваться только на проверенные, имеющие надёжную репутацию масс медиа, использовать материалы, опубликованные в научных, научно-популярных журналах и книгах. Какими бы занимательными, интересными ни казались тот или иной факт или информация, принимать их во внимание можно лишь в том случае, если они получены из надёжного источника.

***3. Практическая целесообразность.*** Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни подростка, находить практическое применение. Ученик должен понимать, как -то, чему он учится, может помочь ему в решении актуальных для него задач и проблем (соблюдение режима дня позволит сэкономить время для хобби, правильное питание - улучшить состояние кожи, занятия спортом - приобрести красивую фигуру и т. д.). Очевидно, что у каждого подростка личностные смыслы активностей, связанных с заботой о собственном здоровье, будут своими. Задача педагога - помочь подростку осознать личностную значимость здоровья.

*4.* ***Культурологическая сообразность.*** Во-первых, работа по формированию основ здорового образа жизни должна учитывать культурные традиции и обычаи жизни народа, законы и правила жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем.

Во-вторых, содержание и идеи воспитания культуры здоровья должны перекликаться с идеями и ценностями актуальной культуры общества.

.

**Физическая активность ( 9 ч)**

**Панируемые результаты:**

**Личностные**: оцениват*ь* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; *умение выражать* свои эмоции; *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметные:** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Предметные:** умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

**Питание ( 8 ч**)

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** способность к совместной с классом организации тематических мероприятий; свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие; к реализации и представлению группового проекта; к свободной групповой работе

**Метапредметные:** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Предметные:** умение выстраивать рацион правильно питания; знать полезные свойства продуктов; подготовить и оценить презентацию своего проекта.

**Режим дня (9 ч)**

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, миро воззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные**: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные:** соблюдение режима дня; выполнение всех требований к себе.

**Гигиена (9ч)**

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, миро воззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. **Метапредметные:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Предметные:** понимание роли и гигиены в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о гигиене человека

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Дата** | | |
| **по плану** | **факт** | |
| 1 | Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. | **1** | Знакомство с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями. Слушать и понимать речь учителя. |  |  | |
| 2 | Подвижные игры разных народов | **1** | Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Воспроизводить заданный учителем  образец выполнения алгоритма. |  |  | |
| 3 | Игры для развития координации | **1** | Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Воспроизводить заданный учителем  образец выполнения алгоритма. |  |  | |
| 4 | Общеразвивающие игры | **1** | Интеллектуальные игры. Игры направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи,, умению найти свое место в коллективе.  Викторина «Собери пословицу», «Наши любимые сказки. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. |  |  | |
| 5 | Настольные игры | **1** | Настольные игры. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма  мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино. |  |  | |
| 6 | Игры в помещении. | **1** | Настольные игры. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма  мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино. |  |  | |
| 7 | Игры со спортивной борьбой. | **1** | Игры с сопротивлением и борьбой. Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму  действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего». Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. |  |  | |
| 8 | Игры, способствующие развитию основных физических качеств | **1** | Игры с быстрым нахождением своего места. Это игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Воспроизводить  заданный учителем образец выполнения |  | |  |
| 9 | Правильное питание - залог здорового организма | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |
| 10 | Дружи с водой. Как вода влияет на организм человека. | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |  |
| 11 | Белки, жиры и углеводы в организме человека. | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |
| 12 | Режим правильного питания. | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |
| 13 | Как питание сделать полезным. | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |
| 14 | Любимые блюда твоей семьи. | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |
| 15 | Овощи и фрукты –витаминная база организма | **1** | Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, кулинарными особенностями и культурой поведения здорового праздника, с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.  Творческий проект «Классный завтрак».  «Кулинарная эстафета».  Игра «Кулинарные посиделки» |  | |  |
| 16 | Итоговое занятие | **1** | Презентация проекта |  | |  |
| 17 | Режим дня - гармония здоровья. | **1** | Знакомство с общепринятыми правилами режима дня. Составление индивидуального режима дня. |  | |  |
| 18 | Соблюдение основных моментов режима дня. | **1** | Исследование «Почему нужен завтрак». |  | |  |
| 19 | Сон - важная составляющая режима дня. | **1** | Знакомство с видами сна; сновидения. |  | |  |
| 20 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! | **1** | Знакомство с разными видами закаливания организма. |  | |  |
| 21 | Учеба и планирование свободного времени | **1** | Выполнение творческого задания «Мой выходной день» |  | |  |
| 22 | Свежий воздух-основа здоровья. | **1** | Использовать знания о строении и жизнедеятельности человека для сохранения и укрепления своего здоровья. |  | |  |
| 23 | Помощь родителям в свободное от учебы время. | **1** | «Как и в чем помогать родителям?» составление опорной схемы помощи |  | |  |
| 24 | Режим дня будущего спортсмена. | **1** | Творческое задание «Планируем день». |  | |  |
| 25 | Итоговое занятие по теме «Режим дня» | **1** | Игровой проект «Советуем литературному герою» |  | |  |
| 26 | Предметы личной гигиены. | **1** |  |  | |  |
| 27 | Правила гигиенического содержания тела, полости рта. | **1** | Исследование « Почему нужно чистить зубы? » |  | |  |
| 28 | Правила пользования обувью, бельем , одеждой, жилищем | **1** | Изучение правил пользование обовью, бельем, одеждой и жилищем. |  | |  |
| 29 | Как проснулся, так вставая и зарядку выполняй. Комплекс физических упражнений | **1** | Разучивание физических упражнений на укрепление здоровья человека |  | |  |
| 30 | Гигиенические требования к учебному процессу. Гигиена зрения. | **1** | Изучение правил ученического процесса. Знакомство с гигиеной зрения. |  | |  |
| 31 | Гигиена режима дня школьника в семье, гигиена отдыха, досуга, туризма. | **1** | Составление собственного режима выходного дня. |  | |  |
| 32 | Гигиена и здоровье школьника. | **1** | Знакомство с понятием «здоровье»; болезни детей и их профилактика. |  | |  |
| 33 | Итоговое занятие по теме «Гигиена». | **1** | Викторина. |  | |  |
| 34 | Заключительное занятие по теме «Формирование культуры здоровья» | **1** | Любимые игры на свежем воздухе. |  | |  |
| 35 | Итоговое занятие | **1** | Игра «Вопрос - ответ» |  | |  |

**Литература**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 2019

2. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л.В. Баль. М.: «Просвещение», 2015.

3. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина — М.: АСТ: Астрель, 2009.-158, (2) с.: ил.

4. Лях В.И. Основы здорового образа жизни./ Л.В. Лях. М.: «Просвещение», 2015.

5. Макеева А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. – М.: Просвещение, 2018 г. .

6. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.

7. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2014.

8. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь.2018. 350 с.

***2. Интернет-ресурсы:***

 http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

 http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

 http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

 http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.