

Республика Дагестан
Администрация городского округа «город Дербент»
Муниципальное казенное учреждение
«ДЕРБЕНТСКОЕ ГОРОДСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Школа-интернат №7»

368600, г. Дербент ул. III Интернационала, 1 тел. 4-27-04; 8(928) 681-93-15 skoshi.v7@mail.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
нач. классов Шиф
Протокол № 1
от « 29.08.2024г»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Школа-интернат №7»
Садыхова М.А. Садыхова М.А.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ
«Школа-интернат №7»
Приказ № 37 от «30» 08.24г.
Мамедова Л.Н. Мамедова Л.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обучающихся 1^а класса

по учебному предмету: внеурочная деятельность «Радуга здоровья»

составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы (ФАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
ВАРИАНТ 1, согласно требованиям ФГОС
на 2024-2025 учебный год

(с изменениями и дополнениями, в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.)

Составитель:

учитель-дефектолог

Нагиева Л.В.

г. Дербент 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Радуга здоровья» для 1-4 классов

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение обучающихся 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. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» 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, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества

и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Актуальность внедрения программы обусловлена противоречием между потребностью в модернизации образования и постоянным ухудшением здоровья детей. Приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья - важнейший фактор в деле воспитания молодого поколения. Здоровый образ жизни предполагает высокий уровень душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Разработанная программа «Радуга здоровья» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для этого ребенку необходимы знания о своем организме, законах его развития, взаимодействия с социальными факторами.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями 1 вариант; программа внеурочной деятельности);

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа предназначена для занятий с детьми с ОВЗ 7-12 летнего возраста в условиях общеобразовательной школы – интерната, на основе требований ФГОС в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа рассчитана на проведение одного занятия в неделю по 40 минут для обучающихся 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:

- 1.Формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- 2.Учиться быть здоровым душой и телом
- 3.Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
- 4.Создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

Задачи:

- 1.Сформировать у обучающихся бережное отношение к своему здоровью и потребность следовать здоровому образу жизни
2. Активизировать двигательную активность обучающихся во внеурочное время
- 3 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата
- 4.Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.
- 5.Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга
6. Профилактика вредных привычек
- 7.Расширение кругозора у обучающихся в области физической культуры и спорта
- 8.Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни
9. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Радуга здоровья» целям и задачам АООП программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике. 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 базовые учебные действия.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с детьми в возрасте от 7 до 12 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 – 4 класс — 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» состоит из четырех частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Упражнения для коррекции правильной осанки. Упражнения для коррекции плоскостопия. Движение – это жизнь. Подвижные игры. Пальчиковые игры. Игры – эстафеты. Поведение в экстремальных ситуациях

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. Режим дня школьника. Сон-лучшее лекарство. Расту здоровым. Забота о глазах. Подвижные игры и народные русские игры.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Подвижные игры. Спортивные игры. Русские народные игры.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Формирование

жизненно важных двигательных умений и навыков. Подвижные игры. Спортивные игры. Русские народные игры.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате освоения программы первоклассники

Узнают:

Основные сведения о здоровом образе жизни;
О позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
О правильном (здоровом) питании, его режиме;
О безопасном поведении дома.

Рациональной организации режима дня и двигательной активности;

Смогут:

Придерживаться режима дня;
Выполнять правила личной гигиены;
Принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками

К концу 2 класса:

Обучающиеся должны знать:

факторы, влияющие на здоровье человека;
причины некоторых заболеваний;
причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

должны уметь:

выполнять санитарно-гигиенические требования:

соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;
формировать своё здоровье.

играть в подвижные игры, соблюдая правила

К концу 3 класса:

Знать:

правила гигиены повседневного быта;
особенности физического развития младшего школьника;
влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
правила предупреждения простудных заболеваний;
основные правила закаливания организма;
основы рационального питания;
способы воспитания двигательных способностей;
основные виды движения;
виды подвижных игр;
правила игры;
малые формы двигательной активности
особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Уметь

применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
играть в подвижные игры, соблюдая правила;
применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

К концу 4 класса:

Знать:

правила гигиены повседневного быта;
особенности физического развития младшего школьника;
влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
правила предупреждения простудных заболеваний;
основные правила закаливания организма;
основы рационального питания;
способы воспитания двигательных способностей;
основные виды движения;
виды подвижных игр;
правила игры;
малые формы двигательной активности

Уметь:

применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
вести дневник самоконтроля;
самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
играть в подвижные игры, соблюдая правила;
применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

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.

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования базовых учебных действий.

Личностные и предметные результаты освоения программы

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Радуга здоровья» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для все людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

Регулятивные:

оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей;
умение работать со спортивным инвентарём;
обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
входить и выходить из учебного помещения со звонком уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации;
определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану;
- проговаривают последовательность своих действий;

Познавательные:

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач;
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

-обучающиеся учатся с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку;
ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного);
выстраивают речевое высказывание в устной форме с помощью педагога;
сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников

Коммуникативные:

совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им;

отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

слушать и слышать друг друга и учителя;

соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения;

взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

работать в группе, выполнять правила поведения в игре, распределять роли в играх;

обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию;

овладевают навыками сотрудничества в группе;

учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

Личностные результаты:

испытывать гордость за свои успехи;

развитие этических чувств, доброжелательности. эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия к людям;

проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций;

формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности;

уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Содержание раздела "Радуга здоровья" 1 класс (34 часа)

Путешествие по стране Здоровья». Питание - необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища (1ч)

Если хочешь быть здоровым. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. (1ч)

Красный, жёлтый, зелёный - «Викторина (1 ч)

Советы от Мойдодыра. Праздник чистоты «К нам приехал «Мойдодыр (1ч)

Вредные и полезные привычки. Беседа «Это красивый человек» (1ч)

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Режим дня. «Здоровый сон» (1ч)

Упражнения для коррекции правильной осанки. Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки. Осанка – это красиво (2ч)

Весёлые конкурсы. Развитие ловкости, быстроты, меткости (1ч)

Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития правильного дыхания (2ч)

Игра-викторина с элементами соревнования (1ч)

Упражнения для коррекции плоскостопия. Комплекс упражнений при плоскостопии (2ч)

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (1ч)

Комплекс утренней гимнастики (1ч)

Со спортом дружить - здоровым быть (1ч)

Спортивный праздник: "В стране веселых эстафет с мячами"(1ч)

Играя, подружись с бегом. Разучивание игр (1ч)

Игры с прыжками. Развитие ловкости, координации движений (1ч)

Кто сильнее? Игры- соревнования. Развить у детей ловкость движений и быстроту реакцию (1ч)

Мой весёлый звонкий мяч! Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций (1ч)

Сюжетные игры. Формирование положительных взаимоотношений в игре (2ч)

Подвижные игры (2ч)

Пальчиковые игры. Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений (2ч)

Игры – эстафеты. Разучивание игр (1ч)

Лазание и перелазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке(20-25) с переходом на гимнастическую стенку (1ч)

Эстафеты с мячом (1ч)

Развитие внимания, зрительной и слуховой памяти. Развитие внимания, зрительной и слуховой памяти (1ч)

Упражнения в равновесии. Упражнять учащихся в умении сохранять равновесие при ходьбе, укреплять мышцы стоп (1ч)

Упражнения с фитболами. Комплекс упражнений с фитболами (1ч)

Как вести себя в транспорте и на улице. Правила поведения в транспорте и на улице (1ч)

Содержание раздела "Радуга здоровья " 2 класс (34 часа)

Как закаляться. Обтирание. Обливание. Закалка. Знать правила закаливания организма (1ч)

Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки (1ч)

Режим дня школьника. Сон-лучшее лекарство. Беседа на тему «Режим дня и личная гигиена человека» (1ч)

Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Комплекс для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп (2ч)

Правильное питание – залог здоровья. Культура питания. Этикет. Беседа «Я выбираю кашу. Игра: «Светофор здорового питания» (1ч)

По стране Здоровейка. Правила личной гигиены. Правила безопасного поведения. Знать правила, помогающие сохранить здоровье на долгие годы (1ч)

Расти здоровым. Забота о глазах. Глаза главные помощники человека. Строение глаз. Беседа об органах зрения. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно вредно» (1ч)

Дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (1ч)

«Сохрани свое здоровье сам». Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» (1ч)

Упражнения для развития пространственной ориентировки (1ч)

Подвижные игры. Ознакомление, разучивание нового материала, повторение ранее изученных игр. Умение взаимодействовать в играх (2ч)

«Веселый мяч». Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений (1ч)

Подвижные игры малой подвижности (1ч)

Подвижные игры для профилактики нарушений осанки (1ч)

Игры с элементами легкой атлетики (1ч)

Игры с элементами гимнастики. Формирование двигательных умений: в выполнении гимнастических упражнений (1ч)

Игры на развитие памяти и внимания. Упражнения на развитие внимания и сообразительности (1ч)

Метание мяча в цель. Развитие меткости, внимания, координации движений (1ч)

Игры с прыжками. Развитие прыгучести, ловкости (1ч)

Русские народные игры. Познакомить с историей возникновения русских народных игр. Учить правила русской народной игры (3ч)

Ритмическая гимнастика. Комплекс танцевально-ритмической гимнастики. Развивать ловкость и ориентировку в пространстве (1ч)

Развитие координации. Развивать координацию движений посредством упражнений в равновесии (1ч)

Прыжки на фитболах. Комплекс упражнений с фитболами (1ч)

Прыжки через скакалку (1ч)

Упражнения в равновесии. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях (1ч)

Я выбираю движение. Урок – праздник (1ч)

Первая помощь при травмах. Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей (1ч)

Правила безопасного поведения на воде. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде (1ч)

Правила обращения с огнём. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций (1ч)

Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком. Модели поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми. Знать и целесообразно применять три модели поведения в экстремальной ситуации (1ч)

Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых. Беседа о домашних животных. Правила обращения с животными (1ч)

Содержание раздела "Радуга здоровья " 3 класс (34 часа)

Мой внешний вид – залог здоровья. Знакомство с правилами гигиены повседневного быта. Уход за своей внешностью (1ч)

Плоскостопие и борьба с ним. Что такое плоскостопие и как бороться с ним (1ч)

Пульс как показатели самоконтроля. Знать основы самоконтроля. Правила определения пульса. Его нормы (1ч)

Закаливание организма. Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Знать методы закаливания организма (1ч)

Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Комплекс для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Катание мячей ногами (1ч)

Формирование стереотипа правильной осанки. Совершенствование навыка правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног с использованием гимнастической палки (1ч)

Полезные продукты. Витамины. Питательные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Знать продукты, богатые витаминами; правила здорового питания (1ч)

Что такое ловкость? Комплекс упражнений для развития ловкости. Освоение комплекса упражнений для развития ловкости. Знакомство с понятием «ловкость». Что надо делать, чтобы стать ловким? Лазание по канату (1ч)

Русские народные игры. Познакомить с историей возникновения русских народных игр; выявить знание русских народных игр (3ч)

Подвижные игры. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми (3ч)

Игры с сохранением осанки (1ч)

Подвижные игры с бегом. Учить правила игры (1ч)

Подвижные игры с прыжками (1ч)

Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. Развитие ловкости, меткости, координации движений (1ч)

Прыжки на мячах – хопках. Разминка в парах с мячами – хопками (1ч)

Игры по выбору детей. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, о правилах безопасного поведения. Развивать силу рук, координацию движений в пространстве (2ч)

Варианты вращения обруча. Иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча (1ч)

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Бег по начерченным на полу ориентирам (1ч)

Упражнения на формирования равновесия. Ходьба по наклонной доске (угол 20). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке (1ч)

Подвижная игра: «Боча». Ознакомление и разучивание правил игры в «Боча». Развитие ловкости, меткости, координации движений (3ч)

Спортивные игры: пионербол. Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Разучить подвижную игру «Пионербол (3ч)

С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий. Формирование двигательных умений: в выполнении гимнастических упражнений (1ч)

Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше». Демонстрация своих умений и навыков (1ч)

Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком. Модели поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми. (1ч)

Экстремальные ситуации в городе. Опасные зоны в помещении, на улице. Уметь распознать опасные зоны на улице в помещении и избегать их посещения (1ч)

Содержание раздела "Радуга здоровья " 4 класс (34 часа)

Как помочь сохранить здоровье. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Подвижные игры малой подвижности (1ч)

Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие (1ч)

Статические деформации опорно-двигательного аппарата. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений при нарушениях осанки и сколиозах (1ч)

Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья». Комплекс упражнений при плоскостопии: захватывание мелких предметов сводами ступней, сидя на скамейке, упражнения на коврике (1ч)

Наказание и поощрение. Знать виды наказаний и поощрений. Уметь выполнять правила поведения в обществе (1ч)

Вредные привычки и зависимость. Вредные привычки. Зависимость. Знать какой вред приносит курение и алкоголь (1ч)

Путешествие в город «Будьте здоровы». Вредные привычки о здоровом образе жизни. Уметь анализировать ситуации; делать выбор против вредных привычек. Соревнования по станциям (1ч)

Прикладные умения и навыки. Применение прикладных умений и навыков. Движения при преодолении препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий (1ч)

Дыхательная гимнастика. Роль дыхания в жизни человека. Как правильно дышать при выполнении упражнений. Комплексы дыхательных упражнений по Стрельниковой. Дыхательная медитация (2ч)

Метание малого мяча. Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча. Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2ч)

Упражнения на фитболах. Комплекс упражнений с фитболами. Подвижные игры с мячом-фитболом. Упражнения на релаксацию (2ч)

Подвижная игра «Боча». Ознакомление с новой игрой, разучивание правил игры в «Боча». Умение взаимодействовать в игре (3ч)

Русские народные игры. Знакомство с историей русской игры. Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость (2ч)

Подвижные игры с мячом. Совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе (3ч)

Игры – эстафеты. Эстафеты с использованием элементов ведения мяча, ловли мяча (1ч)

Игры с бросанием, ловлей и метанием. Развитие ловкости, меткости, координации движений (1ч)

Эстафеты. Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения (1ч)

Спортивные игры: «Пионербол. ТБ на уроках. Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке в игре «Пионербол». Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол (5ч)

История фамилии. Родословная. Семейные рассказы. Знать семейные традиции и праздники. События жизни семьи (1ч)

Права ребенка в семье. Знать права ребенка. Уметь выстраивать свое поведение в семье с учетом своих прав и взаимных обязательств всех членов семьи (1ч)

Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле. Добро и зло. Отношение между людьми (1ч)

Чрезвычайная ситуация. Действие человека при чрезвычайных ситуациях. Взаимовыручка. Взаимопомощь. Уметь сохранять спокойствие при чрезвычайных ситуациях (1ч)

Литература

1. «Здоровьесберегающая деятельность автор Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград; Учитель, 2012г.
- 2.«К Здоровью через движение» Авторы В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева Волгоград; Учитель, 2013 г
- 3.Физическая культура, 2-4 классы: уроки двигательной активности. Автор Е.М. Елизарова. Волгоград: Учитель, 2011 г.
4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- 5.Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2012.
- 6.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 7.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002 г.
- 8.Уроки здоровья – (1-4 класс). П.Л. Симкина. – М.: Амрита – Русь, 2009. – 240с.
- 9.Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Авторы – составители: Т.Н. Захарова, Т.Н. Суровикова, С.Г. Оводо. Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
- 10.Методическое пособие О.А. Степанова: подвижные игры и физминутки в начальной школе Москва 2012 год.
- 11.Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями – 1 вариант)

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1	Первые шаги к здоровью 13ч	
	Путешествие по стране «Здоровья». Питание - необходимое условие для жизни человека.	1
	Если хочешь быть здоровым	1
	Красный, жёлтый, зелёный - «Викторина»	1
	Советы от Мойдадыра. Праздник чистоты «К нам приехал «Мойдодыр»	1
	Вредные и полезные привычки	1
	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
	Упражнения для коррекции правильной осанки	2
	Весёлые переменки	1
	Дыхательная гимнастика	1
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим – игра-викторина	1
	Упражнения для коррекции плоскостопия	2
Раздел 2	Движение – это жизнь 20 ч	
	Комплекс утренней гимнастики	1
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	1
	Со спортом дружить - здоровым быть	1
	Спортивный праздник "В стране веселых эстафет с мячами"	1
	Играя, подружись с бегом	1
	Игры с прыжками	1
	Кто сильнее? Игры- соревнования	1
	Мой весёлый звонкий мяч!	1
	Сюжетные игры	2
	Подвижные игры	2
	Пальчиковые игры	2
	Игры – эстафеты	1
	Лазание и перелазание	1
	Эстафеты с мячом	1
	Развитие внимания, зрительной и слуховой памяти	1
	Упражнения в равновесии	1
	Упражнения с фитболами	1
Раздел 3	Поведение в экстремальных ситуациях 1 ч	
	Как вести себя в транспорте и на улице	1
Итого		34

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1	Если хочешь быть здоров 10 ч	
	Закаливание в домашних условиях	1
	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	Режим дня школьника. Сон-лучшее лекарство	1
	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия	1
	Правильное питание – залог здоровья.	1
	По стране Здоровейка	1
	Расти здоровым. Забота о глазах	1
	Дыхательные упражнения	1
	«Сохрани свое здоровье сам»	1
	Упражнение для профилактики плоскостопия	1
Раздел 2	Движение – это жизнь 20 ч	
	Упражнения для развития пространственной ориентировки	1
	Подвижные игры	2
	«Веселый мяч»	1
	Подвижные игры малой подвижности	1
	Подвижные игры для профилактики нарушений осанки	1
	Игры с элементами легкой атлетики	1
	Игры с элементами гимнастики	1
	Игры на развитие памяти и внимания	1
	Метание мяча в цель	1
	Игры с прыжками	1
	Русские народные игры	3
	Ритмическая гимнастика	1
	Развитие координации	1
	Прыжки на фитболах	1
	Прыжки через скакалку	1
	Упражнения в равновесии	1
	Я выбираю движение	1
Раздел 3	Поведение в экстремальных ситуациях 4 ч	
	Первая помощь при травмах.	
	Правила безопасного поведения на воде	1
	Правила обращения с огнём.	1
	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком	1
Итого		34

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1	По дорожкам здоровья 7 ч	
	Мой внешний вид – залог здоровья	1
	Плоскостопие и борьба с ним	1
	Пульс как показатели самоконтроля	1
	Закаливание организма	1
	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия	1
	Формирование стереотипа правильной осанки	1
	Полезные продукты. Витамины	1
Раздел 2	Движение – это жизнь 25 ч	
	Что такое ловкость? Комплекс упражнений для развития ловкости	1
	Русские народные игры	3
	Подвижные игры	3
	Игры с сохранением осанки	1
	Подвижные игры с бегом	1
	Подвижные игры с прыжками	1
	Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием	1
	Прыжки на мячах - хопках	1
	Игры по выбору детей	2
	Варианты вращения обруча	1
	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	1
	Упражнения на формирования равновесия	1
	Подвижная игра: «Боча»	3
	Спортивные игры: пионербол	3
	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	1
	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1
Раздел 3	Поведение в экстремальных ситуациях 2 ч	
	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком	1
	Экстремальные ситуации в городе	1
Итого		34

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1	Я и мое здоровье – 7 ч	
	Как помочь сохранить здоровье	1
	Формирование правильной осанки Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
	Статические деформации опорно-двигательного аппарата	1
	Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья»	1
	Наказание и поощрение	1
	Вредные привычки и зависимость	1
	Путешествие в город «Будьте здоровы»	1
Раздел 2	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – 23ч	
	Прикладные умения и навыки	1
	Дыхательная гимнастика	2
	Метание малого мяча	1
	Метание мяча в цель	1
	Упражнения на фитболах	2
	Подвижная игра «Боча»	3
	Русские народные игры	2
	Подвижные игры с мячом	3
	Игры с бросанием, ловлей и метанием	1
	Эстафеты	2
	Игра: «Пионербол»	5
Раздел 3	Семья – древо жизни – 3 ч	
	История фамилии	1
	Права ребенка в семье	1
	Спешите делать добро	1
Раздел 4	Безопасное поведение – 1ч	
	Чрезвычайная ситуация	1
Итого		34

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Тип урока	Основные понятия	По программе	Дата фактически
1	Путешествие по стране Здоровья». Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	Комбинированный	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Игра «Продолжи сказку». Игра «Угадайка».		6.09.
2	Если хочешь быть здоровым	1	Комбинированный	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Это интересно! Тест «Здоровый человек - это...». Игра «Гном, как тебя зовут».		13.09.
3	Красный, жёлтый, зелёный	1	Комбинированный	«Викторина». Развитие внимания, выдержки. Подвижные игры малой подвижности		20.09.
4	Советы от Мойдодыра	1	Комбинированный	Праздник чистоты «К нам приехал «Мойдодыр. Знать средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены		27.09.
5	Вредные и полезные привычки	1	Комбинированный	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».		4.10.
6	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	Комбинированный	Режим дня. Здоровый сон. Гигиена сна. Выполнять свой режим дня. Подвижные игры малой подвижности		11.10.
7	Упражнения для коррекции правильной осанки	1	Комбинированный	Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Развитие координации движений, умение ориентироваться в местности. Игра « Гуси - Лебеди».		18.10.
8	Осанка – это красиво	1	Комбинированный	Разучивание нового комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Мятник, качалка. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». Игра «Красивая спина».		25.10.
9	Весёлые конкурсы	1	Урок-	Конкурсы: «Чья команда ловчее», «Наряди		19.10. 8.11.

			елочку», «Меткие стрелки», «Баба-Яга». Развитие ловкости, быстроты, меткости					
10	Дыхательная гимнастика	1	Комбинированный	соревнования	1	Учить произвольному дыханию, выполнять упражнения одновременно, под счёт. Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня»	15.11.	
11	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим – игра-викторина	1	Урок-соревнования	Урок-соревнования	1	Игра-викторина с элементами соревнования. Подвижные игры: «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	22.11.	
12	Упражнения для коррекции плоскостопия	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Комплекс упражнений при плоскостопии. захватывание мелких предметов сводами ступней, сидя на скамейке, катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». Развитие чувства равновесия.	29.11.	
13	Профилактика плоскостопия	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Подвижные игры	6.12.	
14	Комплекс утренней гимнастики	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	13.12.	
15	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Развитие умения ориентироваться в пространстве. Прыжок в длину с места в ориентир. Построение в круг по ориентире. Упражнения в равновесии. Ходьба змейкой. Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик	20.12.	
16	Со спортом дружить - здоровым быть	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три- беги!»	27.12.	
17	Спортивный праздник "В стране веселых эстафет с мячами"	1	Урок - праздник	Урок - праздник	1	Спортивное путешествие веселых эстафет с мячами по станциям	27.12. 14.01.	
18	Играя, подружись с бегом	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Правильно координировать работу рук и ног во время бега. Учить легко бегать. Разучивание игр: «Дорожки», «Дракончик», «Кошка и мышка»	24.01.	
19	Игры с прыжками	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Развитие ловкости, координации движений. Разучивание игры: «Удочка» «Прыжок за прыжком», «Волк во рву»	31.01.	
20	Кто сильнее? Игры-соревнования	1	Комбинированный	Комбинированный	1	Развить у детей ловкость движений и быстроту реакцию. Развивать силовые качества.	7.02.	

21	Мой весёлый звонкий мяч!	1	Комбинированный	Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций. Разучивание игры «Кто устойчивее». Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». Подвижные игры с мячом	14.03.
22	Сюжетные игры	1	Комбинированный	Формирование положительных взаимоотношений в игре. Игра: «Кругосветное путешествие» воспитывать желание путешествовать, дружеские взаимоотношения, расширить словарный запас детей	28.03.
23	Сюжетные игры	1	Комбинированный	Игра: «Космонавты». Познакомить с работой космонавтов в космосе, воспитать смелость, выдержку, расширить словарный запас.	14.03.
24	Подвижные игры	1	Комбинированный	«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	14.03.
25	Подвижные игры	1	Комбинированный	Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булавку	21.03.
26	Пальчиковые игры	1	Комбинированный	Для развития мелкой моторики существует направление - пальчиковая гимнастика. Развитие тонких движений пальцев рук. Разучивание игр: Замок», «Помошники», «Белка»	17.03.
27	Пальчиковые игры	1	Комбинированный	Развивать мелкую моторику пальцев руки, точную координацию движений. Разучивание игр: «Дружная семейка», «У девочек и мальчиков», «Колочий клубок»	14.04.
28	Игры – эстафеты	1	Комбинированный	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»	18.04.
29	Лазание и перелазание	1	Комбинированный	Лазание по наклонной гимнастической скамейке(20-25) с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию	25.04.
30	Эстафеты с мячом	1	Комбинированный	Эстафета «Поменяй мяч», Эстафета «Пингвины», Эстафета «Передал - садись!»	
31	Развитие внимания, зрительной и слуховой памяти	1	Комбинированный	Разучить новый комплекс упражнений; развитие внимания, зрительной и слуховой памяти. Ходьба	

				по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси – Лебеди». Ходьба с различными способами, выполнение дыхательных упражнений. Игра «Медведь и пчёлы»		
32	Упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Упражнять учащихся в умении сохранять равновесие при ходьбе, укреплять мышцы стоп. Упражнения в равновесии. Ходьба змейкой. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Запрещенное движение		
33	Упражнения с фитболами	1	Комбинированный	Ходьба с изменением направления по сигналу. Комплекс расслабляющих дыхательных упражнений. Комплекс упражнений с фитболами. Упражнения в равновесии на фитболах. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию		
34	Как вести себя в транспорте и на улице	1	Комбинированный	Правила поведения в транспорте и на улице. Проезжая часть. Дорожные знаки. Игра: «Школа пешеходов». Знать правила поведения на улице; дорожные знаки; сигнала светофора		