

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области
"Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
"Гармония"**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
протокол № 1
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

О.Н. Дерменжи
«31» августа 2023г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
1-4 классы
Срок реализации 4 года**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса по внеурочной деятельности «Будь здоров!» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония»;
- Учебный план ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония».

Цель курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи курса:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

1 раздел

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

2.2. Подвижные игры Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

2.2.2 Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.3. Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.4. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

2.2.6. Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.7. Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

2.2.8 Поисковые игры. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на

местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

2.2.9. Игры–сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.10. Сюжетные игры. Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рве», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

2.2.11. Кто сильнее? Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

2.2.12. Зимние забавы. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега.

3 раздел Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

3.2. Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.3. Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

3.4. Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

3.5. Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

3.6. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».

4 раздел Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

5 раздел

Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

5.1. Часы здоровья (1ч). «Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.

6 раздел Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

2 класс

1 раздел

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры с элементами бега»

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

«Игры-хороводы»

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

«Игры с элементами прыжков»

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

«Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

«Ползание и лазанье»

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3 класс

«Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

«Игры на свежем воздухе»

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и

«Игры – поиски»

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

4 класс

«Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

«Игры народов мира»

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

«Игры на внимание»

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно

«Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Предметные результаты

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;
 - о вредных и полезных привычках;
 - о народных и спортивных играх и их правилах;
 - о различных видах подвижных игр и их правилах;
 - о правилах составления комплексов разминки;
 - о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
 - о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

4.Тематическое планирование курса по внеурочной деятельности"Будь здоров"

1 класс

№	Тема задания	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Народные игры.	1
3	Игры с бегом.	1
4	Игры для формирования правильной осанки.	1
5	Игры на развитие психических процессов.	1
6	Игры – эстафеты.	1
7	Игры с прыжками.	1
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
9	Игры с разными предметами.	1
10	Игры с лазанием и перелезанием.	1
11	Поисковые игры.	1
12	Игры-цеплялки.	1
13	Сюжетные игры.	1
14	Игры на развитие психических процессов.	1

15	Кто сильнее?	1
16	Час здоровья.	1
17	Спортивные игры.	1
18	Народные игры.	1
19	Поисковые игры.	1
20	Игры на развитие психических процессов.	1
21	Игры с бегом.	1
22	Игры для формирования правильной осанки.	1
23	Игры – эстафеты.	1
24	Игры на развитие психических процессов.	1
25	Игры с прыжками.	1
26	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
27	Игры с разными предметами.	1
28	Спортивные игры.	1
29	Игры с лазанием и перелезанием.	1
30	Народные игры.	1
31	Игры на развитие психических процессов.	1
32	Спортивный праздник.	1
33	Итоговое занятие.	1
	Итого	33

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	В здоровом теле - здоровый дух.	1
2	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
3	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки».	2
4	Русская народная игра «У медведя во бору».	
5	Русская народная игра «Удар по верёвочке».	1
6	Русская народная игра «Жмурки».	1
7	«Весёлые старты» - конкурсная программа.	1
8	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
9	Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка».	1
10	Татарские народные игры «Спутанные кони», «Угадай и догони».	1
11	Белорусские народные игры «Круговой», «Кострички».	1
12	Украинские народные игры «Перепёлочка», «Иголочка, ниточка».	1
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1

14	Игры с элементами бега. «Бабочки».	1
15	«Цыплята и наседка».	1
16	«Быстрее, медленнее».	1
17	«Игры-хороводы». «Уж мы сеяли лен, приговаривали».	1
18	«Ходим кругом» «Золотые ворота».	1
19	Игры с элементами прыжков. «Воробьишки».	1
20	«Лягушата», «Лиса и виноград».	1
21	«Кто лучше прыгнет?» «Выше ноги от земли».	1
22	«Заморожу».	2
23	Игра «Метелица».	1
24	«Игра «Ёлочки-подружки».	2
25	Игры с метанием и ловлей. «Попади в обруч».	1
26	«Сбей мяч»- игра с метанием".	1
27	«Мяч водящему»	2
28	««Ручеёк».	1
29	«Кто скорее до флажка».	2
30	«Свободное место».	1
31	«Запрещение движения».	1
32	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
33	Игры на развитие мышления и речи. «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1
34	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1
	Итого	34

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре».	1
2	Русская народная игра «Салки».	1
3	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
4	Эстафета «Быстрые и ловкие».	
5	Русская народная игра «Третий лишний».	1
6	Чувашская народная игра «Рыбки».	1
7	Татарская народная игра «Тюбетейка».	1
8	Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка».	1
9	Игра «Салки. Ноги от земли».	1

10	Игра «Зайцы в огороде».	1
11	Спортивный праздник « Фестиваль подвижных игр».	1
12	Игра «Пустое место».	1
13	Игра «Бегуны».	1
14	Игра «Вызов номеров».	1
15	Игра «Жар-птица».	1
16	Игра «Золотые ворота».	1
17	Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1
18	Игра «Два города».	1
19	Игра «Снежные скульптуры».	1
20	Игры «На одной ножке по дорожке», «Бой петухов».	1
21	Игры «Поймай лягушку», «Прыжки по полоскам».	1
22	Игры на воспитание быстроты «Самые быстрые», «Удержи мяч».	1
23	Игры на воспитание ловкости и гибкости «Проведи мяч», «Воробьи и кошка».	1
24	Подвижная игра «Крепкая дружба».	1
25	Подвижная игра «Соседи», «Сороконожки».	1
26	Игры на развитие наблюдательности «Что за спиной?», «Слепые менялы».	1
27	Игры на развитие памяти «Увидел, услышал – запомни!», «Движение по памяти».	1
28	Игры на развитие памяти «Цвет и форма», «На ком оборвется?».	1
29	Упражнения и игры на внимание «Летает - не летает», «Сколько чего?», «Обойди спиной».	1
30	Игры с подражанием «Стукалка», «Почта».	1
31	Игры на развитие воображения «Иди сюда!», «Изобрази без предмета».	1
32	Игры-соревнования «Перегонки и впуски», «Круговая веревочка».	1
33	Игры со скакалкой «Через скакалку», «Задом наперед», «Числа и прыжки».	1

34	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1
	Итого	34

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1
2	Игра «Здравствуйте».	1
3	Игра «светофор» .	1
4	Игра «Тропинка».	
5	Игра «Заколдованный замок».	1
6	Игра «гнездышко».	1
7	«Весёлые старты» - конкурсная программа.	1
8	Мордовские народные игры «Ворона».	1
9	Татарские народные игры «Сторож».	1
10	Чувашские народные игры «Жмурки».	1
11	«Один в круге».	1
12	«Охотник».	1
13	«Пожарная команда».	1
14	«Подбрось -поймай».	1
15	«Полоса препятствий» Зимние игры на снеговой площадке.	1
16	Игры с метанием и ловлей. «Снежные мишени».	1
17	«А мы- пингвинчики, а нам не холодно»	1
18	«Золотоискатель».	1
19	«Ничего не вижу».	1
20	«Морские волки».	1
21	«Медведь и пчелы».	1
22	«Пожарные на ученье».	1
23	«Перестрелка».	1
24	«Передай мяч».	1
25	«Козы и волки».	1
26	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
27	Эстафеты с предметами.	1
28	Эстафеты с предметами и без предметов.	1
29	Эстафеты с надувными шарами.	1

30	«Ловишки с мячом».	1
31	Жмурки.	1
32	День и ночь.	1
33	Займи место.	1
34	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1
	Итого	34