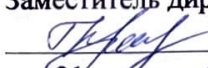



Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Солнечная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»



РАССМОТРЕНА
Заседание МС
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
 Е.Т. Кычкина
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
 Е.Г. Модестова
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 А КЛАССА**

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель
воспитатель
Ишинбаева С.А.

Сургутский район,
с.п.Солнечный

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа здоровья», 3 класс, 1 вариант.

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена для обучающихся 3 класса, вариант 1.

Реализация внеурочной деятельности по социально-педагогическому и спортивно-оздоровительному направлению обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существенным фактором снижения процента здоровых детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа помогает создать поведенческую модель ребёнка с ОВЗ, который изучает своё здоровье, пытается сохранять его, учится заботиться о нем, социализируется в обществе.

Цель программы: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
2. Формирование умений, навыков социального общения людей;
3. Развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
4. Воспитание стремления к здоровому образу жизни;
5. Формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

Срок реализации программы 2022-2023 год. Недельная нагрузка – 1 час.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	8
За год	34

2. Планируемые результаты освоения программы.

2.1. Предметные результаты освоения программы.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
Закрепить знания о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на здоровье человека; о причинах некоторых заболеваний; о пользе физических	Получить и закрепить опыт правильного ухода за собой, соблюдения санитарно-гигиенических норм. Участвовать в опытнической деятельности под	Получить опыт самостоятельного выполнения правил безопасного поведения и сохранения собственного здоровья; умения формировать своё здоровье.

упражнений и закаливания.	руководством педагога, направленной на формирование знаний о ЗОЖ.	
---------------------------	---	--

2.2. Личностные результаты освоения учебной программы.

1. Овладение навыками адаптации в социальном мире.
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
3. Расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
4. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями.
5. Потребности и начальные умения выражать себя в различных видах практической и спортивно-физкультурной деятельности.
6. Способность ориентироваться в окружающем мире, принимать элементарные решения.
7. Способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни.

2.3. Базовые учебные действия.

БУД	Характеристика базовых учебных действий
Личностные учебные действия	Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
Коммуникативные учебные действия	Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
Регулятивные учебные действия	Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия	Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Содержание программы

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	
1	Чистота – залог здоровья	Закрепление знаний о режиме дня, о полезных для здоровья привычках. Опыты с водой, воздухом, снегом и льдом. Отработка культурно-гигиенических навыков. Особенности моего тела. Основы безопасного поведения. Ситуации-«ловушки» (проблемные ситуации). Проектная деятельность (лаборатория мыловарения). Отработка ритуалов приветствия и прощания.
2	Здоровье в движении	Закрепление знаний о правилах эстафетного бега с разными предметами. Знакомство с новой формой организации досуговой деятельности (спортивные квесты). Взаимодействие друг с другом и родителями в эстафетах, соревнованиях. Также раздел включает в себя подвижные, музыкальные, спортивные игры, игры малой подвижности и народные игры.
3	Танцевальный калейдоскоп	Закрепление навыков выполнения основных танцевальных элементов, синхронного движения под музыку, знакомство с разными видами танцев. Продолжать развивать специальные музыкальные способности, музыкальный слух, чувство ритма, пластику движений, навыки выразительного исполнения. Закреплять ранее изученные хореографические умения, постепенно их усложняя, разучить новые композиционные постановки, элементы и комбинации движений, шаги, прыжки, переходы и рисунки. Использование разученных танцевальных движений в новых танцах. Участие в общешкольных мероприятиях. Танцы: «Мы – лучшие», «Полька», «Леди и джентльмены».
4	Вкусно и полезно	Знакомство с основами правильного питания (значение белков, жиров, углеводов, витаминов). Составление меню с учётом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня.

№ п/п	Название раздела // подраздела	Количество часов				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
1.	Чистота – залог здоровья Проектная деятельность	2	2	1	1	6
2.	Здоровье в движении	2	2	2	2	8
3.	Танцевальный калейдоскоп	3	2	4	4	13
4.	Вкусно и полезно Проектная деятельность	1	2	3	1	7
	Итого за год	8	8	10	8	34

4. Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№ урока		Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Примечание
		год	четверть				
I четверть (8 часов)							
1.	1.	06.09.22		Танцевальный калейдоскоп Танцевальные элементы. Делай, как я.	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятии. Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: весёлую и грустную, быструю и медленную. Просмотр видеоматериалов выступлений детских танцевальных коллективов. Игра на знакомство «Делай как я».	
2.	2	13.09.22		Здоровье в движении Игра-эстафета «Дорожные старты».	1	Развитие физических способностей посредством прохождения этапов в соревновательной деятельности. Закрепление знаний ПДД. Разминка: загадки на «дорожную» тему. Игры: «Скачки на лошадях», «Светофор», «Пешеходный переход», «Регулировщик», «Веселый автобус». Дыхательная гимнастика «Паравоз».	
3.	3.	20.09.22		Чистота – залог здоровья Режим дня.	1	Просматривание мультфильма «Почему нужно соблюдать режим дня» («Аркадий Паровозов»). Диалог и коллективное обсуждение. Составление своего режима дня (последовательность). Просматривание презентации «Режим дня школьника». Коллективное обсуждение. Работа с карточками – последовательность в режиме дня (дидактич.игра). Практическое выполнение фрагментов режима дня (пантомимика).	
4.	4.	27.09.22		Чистота – залог здоровья Полезные и вредные привычки.	1	Просмотр детского юмористического журнала «Ералаш» «Сергея, выходи!». Беседа с элементами игры: игра «Отгадайте героя и его привычку». Создание мини-проектов «Наши привычки» : а) Работа в группах «Собери цветик-семицветик» (1 группа – цветок под названием «Полезные привычки» 2 группа – цветок под названием «Вредные привычки»). Дополнительно: «Профилактика вредных привычек» (то есть что надо делать для того, чтобы их победить). б) Защита мини-проектов. Игра «Как живешь?». Рефлексия «Дерево привычек».	
5.	5.	04.10.22		Танцевальный калейдоскоп Азбука танца.	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев. Разминка. Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: марш-танец, быстро-медленно. Упражнение на развитие чувства ритма и темпа. Танцевальная аэробика.	
6.	6.	11.10.22		Здоровье в движении Квест «Путешествие на Олимпийские игры».	1	Путешествие по «станциям»: 1. «Что такое Олимпиада»; 2. «Олимпийские игры». Эстафеты: «Олимпийский огонь», «Фигурное катание», «Хоккей», «Биатлон»; «Прыжки в длину», «Конный спорт». 3. Мастер-класс по аппликации «Олимпийские кольца»; 4. «Олимпийская гимнастика»; 5. «Загадки» (тематические).	
7.	7.	18.10.22		Вкусно и полезно Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	Дидактическая игра «Вредные и полезные продукты». Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего мультфильма Смешарики.. Подвижная игра «Найди только полезные продукты». Загадки.	
8.	8.	25.10.22		Танцевальный калейдоскоп	1	Разминка. Знакомство с танцем. Работа над основным шагом, движений на месте в медленном темпе. Игра на развитие чувства ритма.	

				Танец «Мы-лучшие».		Дыхательная гимнастика «Задуй свечу».	
II четверть (8 часов)							
9	1	08.11.22		Вкусно и полезно «Пирамида питания».	1	Д/и «Разложи продукты по тарелкам». Обсуждение схемы «Пирамида питания». Физкультминутка «Прогулка». Подвижная игра . Игра «Доскажи словечко».	
10	2	15.11.22		Чистота – залог здоровья Опыты с водой.	1	Презентация «Удивительные свойства воды». Мини-проект «Вода. Ее свойства» Практическая работа, опыты с водой. П/и «Ручеек». Схемы частиц теплой и холодной воды. Физкультминутка и гимнастика для глаз «Стрекоза».	
11	3	22.11.22		Танцевальный калейдоскоп Танец «Мы-лучшие».	1	Разминка. Упражнения на координацию. Дыхательная гимнастика. Повторение изученных движений танца .. Продолжение разучивания элементов танца – шаг, движения корпусом . Игра на развитие музыкального слуха. Релаксация, рефлексия.	
12	4	29.11.22		Вкусно и полезно Рациональное, сбалансированное питание. «Белковый круг».	1	Просмотр фрагмента мультфильма «Правильное питание»- Смешарики. Обсуждение схемы «Белковый клуг». Дидактическая игра на определение белковых продуктов. П/игра «Лишний предмет». Физкультминутка «Поймай снежок».	
13	5	06.12.22		Здоровье в движении Игры-эстафеты «Зимние забавы».	1	Игра-разминка «Снайперы» Конкурсы: «Зимние ребусы», «Художник», «Веселые пингвины», «Переправа», «Конвейер», «Силачи», «Поезд». Загадки о зиме. Релаксация.	
14	6	13.12.22		Танцевальный калейдоскоп Танец «Мы – лучшие».	1	Разминка. Упражнение на развитие правильной осанки. Продолжение разучивать движения танца. Работа над синхронностью. Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.	
15	7	20.12.22		Чистота – залог здоровья Опыты со снегом и льдом.	1	Презентация «Снег и лед». Проектно-практическая работа : эксперимент со льдом и снегом. Беседа и формулирование выводов. Физминутка «Не утони в сугробах» и зарядка для глаз. Музыкально-ритмическая игра «Льдинка». Прием сиквейн.	
16	8	27.12.22		Здоровье в движении Квест «Путешествие в страну Здоровья».	1	П/и «Солнце, воздух и вода». Эстафета «Прими душ». Загадки. Игры-задания. Ритмические упражнения. Игра на внимание «Пословицы и поговорки» (о здоровом образе жизни, питании). Игровое упражнение «Яблочко». «Игра с кочки на кочку».	
III четверть (10 часов)							
17.	1	10.01.23		Чистота – залог здоровья Опыты с воздухом.	1	Презентация «Чистый воздух – залог здоровья!». Игра «Карусель». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Игра «Что загрязняет воздух?». Опыт с воздухом. Рефлексия. Прием «Синквейн».	
18.	2.	17.01.23		Здоровье в движении Наши спортивные помощники.	1	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников», «Попади в цель». Игры с обручем: «Прокати обруч другу», «Собери друзей в обруч». Игры с лентами: Игры «Салки с ленточками», «Поймай хвост дракона». Дыхательная гимнастика «Снежинка». Рефлексия.	
19.	3.	24.01.23		Танцевальный калейдоскоп Танец «Полька»	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Знакомство с танцем. Работа над шагом польки.	
20.	4.	31.01.23		Танцевальный калейдоскоп	1	Разминка: ритмичные движения в соответствии с изменениями в музыке. Передача притопами (хлопками) акцентов в музыке. Разучивать движения	

				Танец «Полька»		танца: шаг с подскоком. Прорабатывание движений в медленном темпе. Дыхательная гимнастика.	
21.	5.	07.02.23		Вкусно и полезно «Жировой круг».	1	Обсуждение схемы «Жировой круг». Игра «Лишний предмет». Презентация. Физкультминутка «Делай как я». Музыкально-ритмическое упражнение «Давай с тобой попрыгаем». Рефлексия.	
22.	6.	14.02.23		Вкусно и полезно Витамины и минералы.	1	Подвижная игра «Найди продукты, в которых живут витамины». Презентация «Витамины и минералы». Физкультминутка. Упражнение на развитие дыхания «Кашка». Игра «Верно-неверно».	
23.	7.	21.02.23		Здоровье в движении Путешествие по тропе здоровья.	1	Упражнения в ходьбе и беге. Дыхательная гимнастика «Радуга». Станции: «Цветок здоровья», «Азбука здоровья», «Продукты», «Спортивная», «Медицинская», «Хорошее настроение». Игра «Вот так!».	
24.	8.	28.02.23		Танцевальный калейдоскоп Танец «Полька»	1	Разминка. Упражнения на ориентировку в пространстве. Продолжение разучивать движения танца: шаг с подскоком. Дыхательная гимнастика «Одуванчик».	
25.	9.	07.03.23		Вкусно и полезно Мой рацион питания.	1	Д/и «Вкусно и полезно». Составление меню обычного дня и праздничного. Игра «Вкусный обед». Физкультминутка «Вершки и корешки». Рефлексия. Игра «Выбери меня».	
26.	10.	14.03.23		Танцевальный калейдоскоп Закрепление движений танца «Полька».	1	Разминка. Упражнения на координацию движений: «Замри», «Цапля». Отработка разученных движений. Обучение новым движениям: па галопа. П/игра «Собери подснежники» Релаксация.	
IV четверть (8 часов)							
27.	1.	04.04.23		Чистота – залог здоровья Микробы полезные и вредные.	1	Сказка о микробах. Презентация «Как выглядят микробы». Игра «Наоборот». Практическая деятельность: Опыты: «Путешествие микроба», «Микроб в ладошке», «Как спастись от микроба?». П/и «Микробы». Повторение правил доктора Воды.	
28.	2.	11.04.23		Танцевальный калейдоскоп Танец «Леди и джентльмены».	1	Разминка: двигательные упр.: подскоки, хлопки, притопы. Знакомство с танцем. Разучивание шага в паре. П/игра «Просыпайся мишка». Дыхательная гимнастика.	
29.	3.	18.04.23		Здоровье в движении Тропинками здоровья	1	Разминка: Игра «Это я, это я, это все мои друзья». Спортивные игры: «Возьми городок», «Охотники и лисицы», «Тарелочка по кругу». Загадки и прием синквейн.	
30.	4.	25.04.23		Вкусно и полезно Лэпбук «Мой рацион питания».	1	Д/и. «Подбери продукты для обеда». Игра «Разноцветные столы». Практическая деятельность : изготовление лэпбука «Мой рацион питания». Физкультминутка и гимнастика для глаз «Самолет».	
31.	5.	02.05.23		Танцевальный калейдоскоп Танец «Леди и джентльмены».	1	Разминка: ритмические движения (подскоки, хлопки, притопы, наклоны туловища, повороты). Разучивание движений танца: повороты, приседания. П/игра «Воробьи и совы». Нейрогимнастика.	
32.	6.	16.05.23		Танцевальный калейдоскоп	1	Разминка: ритмические движения. Продолжение разучивать движений танца. Работа над синхронностью. П/игра по запросам детей. Дыхательная	

