

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области**

«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Приложение №2  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования

**Рабочая программа**

**Наименование предмета: курс внеурочной деятельности**

«Школа здоровья» 5 класса

## **Пояснительная записка.**

Обучение курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» в специальной (коррекционной) школе 8 вида заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи:**

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- -обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

### **Содержание 5 класс**

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

В программе указаны требования к знаниям учащихся и практические умения. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень - это тот минимум, который должны усвоить все учащиеся по окончании каждого учебного года, а достаточный уровень содержит дополнения для учащихся, которые имеют более быстрый темп работы и усваивают программу в целом.

Понижать уровень можно только тогда, когда учитель использовал все возможные коррекционно - развивающие меры воздействия.

Обучение учащихся, которые не могут усвоить программу в соответствии с минимальным уровнем, осуществляется по индивидуальной программе, содержание которой составляет учитель.

Предметные	Базовые учебные действия	Личностные
<p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li><li>• знание основных правил поведения на уроках лечебная физкультура и осознанное их применение;</li><li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li><li>• представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении</li></ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-входить и выходить из учебного помещения со звонком.</li><li>- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).</li><li>- пользоваться учебной мебелью.</li><li>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.).</li><li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.</li><li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</li><li>-соотносить свои действия и их результаты с</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.</li><li>-понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.</li></ul>

<p>общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> </ul> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> </ul>	<p>заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочётов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</li> <li>- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</li> <li>- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации</li> </ul>	
--	--	--



	-Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление с глаз -Рациональное питание – залог здоровья -Профилактика плоскостопия	1 1 1
<b>2</b>	<b>Воспитание двигательных способностей</b> -Физкультминутки и гимнастика -Закаливание -Культура здоровья рождается в семье	<b>4</b> 1 1 2
<b>3</b>	<b>Прикладные умения и навыки</b> -Лыжная подготовка -Скольльзящий и попеременный шаг на лыжах -Виды спорта -Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ» -Игра – путешествие «Зеленая аптека» -Олимпийские игры	<b>10</b> 1 5 1 1 1 1
<b>4</b>	<b>Основные виды движения</b> -Игры на свежем воздухе -Ходьба.	<b>9</b> 7 2
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие.</b> -Здоровье и эмоции	<b>1</b> 1