

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Приложение к разделу 2.6 адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**КУРС: «ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Шаги к здоровью» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Каликинская СШ».

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам (жизненным компетенциям).

#### **Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- владение навыками проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- способность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **В результате освоения курса «Шаги к здоровью» обучающиеся овладеют знаниями и умениями:**

- знать историю возникновения русских народных игр;
- знать правила проведения игр, эстафет и праздников;
- знать основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- знать основы правильного питания;
- знать правила поведения во время игры;
- уметь рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- уметь выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- уметь проявлять смекалку и находчивость, быстроту реакции

#### **Формирование базовых учебных действий**

##### Личностные базовые учебные действия:

- стремление к помощи взрослого в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.
- формируются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- формируются волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

##### Регулятивные базовые учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, умение работать по предложенному учителем плану;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

##### Познавательные базовые учебные действия:

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- наблюдать, классифицировать;
- находить и формулировать свое решение с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)

**Коммуникативные базовые учебные действия:**

- адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.
- слушать и понимать речь других;
- работать в парах и малых группах, выполняя различные роли в группе (лидера, исполнителя).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Мы – выбираем здоровье.** Что такое здоровье? Станем сильными и здоровыми. Моя семья и физкультура. Мое здоровье зависит от меня.

**Подвижные игры.** Игры «Не урони мешочек», «Пятнашки с мячом», «Караси и щука», «К своим флажкам». «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли — соль!», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», «Городок-бегунок».

**Спортивно-оздоровительные игры:** «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!» «Три богатыря».

**Дидактические игры.** Игра «Угадай вид спорта», «Одень спортсменов перед соревнованием». Игра-путешествие «Азбука здоровья». Спортивно-патриотическая игра «Зарница». Игра «Зимние забавы», «В здоровом теле здоровый дух».

**Мы за здоровый образ жизни.** Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни». Буклет «Спорт и здоровье». Туристический квест «Юный краевед - турист».

**Игры со скакалками:** «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

**Игры с прыжками:** «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

**Игры с мячом.** Игра «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

**Игры для развития внимания:** «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Раз, два, три-приз скорее бери»

**Общеразвивающие игры:** «Ворота», «Встречный бой», «Во поле береза», «Вытолкни за круг», «Казак и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек», «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

Спортивные соревнования «От игры к спорту»

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Мы – выбираем здоровье</b>	<b>3</b>	
1.	«Что такое здоровье?».	1	Повторить и закрепить правила ЗОЖ, потребности в здоровом образе жизни. Иметь представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни
2.	«Моя семья и физкультура».	1	
3.	Мое здоровье зависит от меня.	1	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>	
4.	Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Пятнашки с мячом»	1	Уметь давать выход запасам энергии. Развивать

5.	Подвижные игры: «Караси и щука», «К своим флажкам».	1	координации движений. Уметь повышать положительный настрой и укреплять психоэмоциональное здоровье. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы, развивать быстроту реакции.
6.	Подвижные игры: «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька».	1	
7.	Подвижные игры: «Без соли — соль!», «Серый волк»	1	
8.	Подвижные игры: «Платок», «Пирожок», «Городок-бегунок».	1	
	<b>Спортивно-оздоровительные игры</b>	<b>2</b>	
9.	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!».	1	Работать над развитием тактических способностей и командным взаимодействием между участниками игры
10.	«Три богатыря».	1	
	<b>Дидактические игры.</b>	<b>4</b>	
11.	Дидактические игра «Угадай, вид спорта», «Одень спортсменов перед соревнованием»	1	Формулировать для себя цель занятия и задачи, которые нужно достигнуть. Знать четкий алгоритм действий для достижения цели. Сдерживать себя и сконцентрироваться на порядке выполнения задания
12.	Игра-путешествие «Азбука здоровья»	1	
13.	Спортивно-патриотическая игра «Зарница».	1	
14.	Игра «Зимние забавы», «В здоровом теле здоровый дух».	1	
	<b>Мы за здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>	
15.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1	Пропагандировать здоровый образ жизни, уметь привлекать подрастающее поколения к агитационной и профилактической деятельности, способствующей формированию здорового образа жизни
16.	Буклет «Спорт и здоровье»	1	
17.	Туристический квест «Юный краевед - турист».	1	
	<b>Игры со скакалками</b>	<b>2</b>	
18.	Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка»	1	Работать над гибкостью и координацией движений
19.	Игры со скакалками «Люлька», «Удочка».	1	
	<b>Игры с прыжками</b>	<b>2</b>	
20.	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики»	1	Уметь правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость, точность, координацию движений
21.	Игры с прыжками: «Воробушки и кот», «Болото».	1	
	<b>Игры с мячом</b>	<b>3</b>	
22.	Игры с мячом: «Охотники и утки», «Сильный бросок»	1	Уметь «владеть» мячом: схватывать, удерживать, отталкивать, бросать, использовать мяч в самостоятельных играх.
23.	Игры с мячом: «Мячик кверху», «Свечки»	1	
24.	Игры с мячом: «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	1	
	<b>Игры для развития внимания</b>	<b>3</b>	
25.	Игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки»	1	Уметь концентрировать внимание

26.	Игры на внимание: «Ловишка», «Заря».	1	
27.	Игры на внимание: «Корзинки», «Раз, два, три-приз скорее бери»	1	
	<b>Общеразвивающие игры</b>	<b>7</b>	
28.	Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой	1	Уметь концентрировать внимание, проявлять выдержку, наблюдательность, согласовать действий с участниками игры
29.	Общеразвивающие игры «Во поле береза», «Вытолкни за круг»	1	
30.	Общеразвивающие игры: «Кзаки и разбойники», «Перетягивание каната».	1	
31.	Общеразвивающие игры: «Камешек», «Домики»	1	
32.	Общеразвивающие игры: «Городки», «Лапта».	1	
33.	Общеразвивающие игры: «Единоборство», «Бирюльки».	1	
34.	Спортивные соревнования «От игры к спорту»	1	
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	