

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

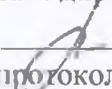
Рассмотрено:

на МС воспитателей

 Н.В. Захарова
протокол № 1 от 26.08.2024г.

Согласовано на МС:

зам. директора по ВР

 М.А. Gladkova
протокол № 1 от 27.08.2024г.



Утверждаю:

директор ГОКУ СКШ №6

 А.Т. Олохтонова
приказ № 155 от 02.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2)
«Спортландия» 5-12 год обучения

Подписано цифровой подписью:

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ
ОБЛАСТИ "СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА № 6 Г. ИРКУТСКА"

Дата: 2024.09.02 08:55:12 +08'00'

Составил: педагог В.П. Остапович

г. Иркутск

2024 г

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортландия» является программой спортивно-оздоровительной направленности, разработана для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2)

Программа предназначена для развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и оздоровления школьников.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;

Содержание курса внеурочной деятельности

5 год обучения

Введение «Вот мы и в школе».

«Вот мы и в школе». Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница».

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие восприятия. «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание. Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения. Игры на развитие мышления и речи. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.

Подвижные игры.

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. «Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву» Весёлые старты со скакалкой. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза». «Метко в цель». Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Совушка». Игра «Удочка». Игра «Перемена мест».

Спортивные игры.

Перестрелка. «Вот и стали мы на год взрослей». Спортивный праздник. «Мяч поднимай-мышцы укрепляй» «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай». «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».

6 год обучения

Введение «Вот мы и в школе»

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.

Питание и здоровье.

Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море» Светофор здорового питания.

Моё здоровье в моих руках.

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях . День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

Я в школе и дома.

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

Чтоб забыть про докторов.

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) . День здоровья.

Я и моё ближайшее окружение.

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения.

7 год обучения

Введение «Вот мы и в школе»

«Здоровый образ жизни, что это?».

Личная гигиена. «Остров здоровья».

Питание и здоровье

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»

Моё здоровье в моих руках

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

Я в школе и дома Мой внешний вид – залог здоровья. «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки . «Спасатели , вперёд!»

Чтоб забыть про докторов Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

Я и моё ближайшее окружение

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли. Веселые старты.

8 год обучения

Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя .

Питание и здоровье

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. Богатырская силушка.

Моё здоровье в моих руках

Домашняя аптечка . «Мы за здоровый образ жизни» . Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение с молодости». Как избежать искривления позвоночника . Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!». «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Школьные будни.

Чтоб забыть про докторов

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

Я и моё ближайшее окружение

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья.

9 год обучения

«Мир движений»

Техника безопасности на занятиях. Упражнения на формирование правильной осанки.

«Бегай, прыгай, играй»

Что такое игра. Правила игры. Игра «Салки с бегом». Игра «Салки с мячом». Игра «За мной»
Игра «Замри». Игра «Через кочки и пенёчки». Игра «Совушка». Игра «Кот и мыши». Комплекс утренней зарядки. Спортивная эстафета с

Питание и здоровье

Принципы здорового питания. Питание и здоровье человека. Переход на здоровый рацион.

Чтоб забыть про докторов

Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? Как закаляться? Обтирание и обливание.

Я и моё ближайшее окружение

Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. Вредные привычки. “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”
Игра “Что? Как? Почему?”

«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»

Летние опасности. Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях. Наши успехи и достижения.

10 год обучения

«Мир движений»

Техника безопасности на занятиях. Упражнения для красивой осанки.

«Бегай, прыгай, играй»

Игра «Кто быстрее?». «Сумей догнать». Игра «Метко в цель». «Салки с большими мячами». «Прыжки». «Самый координированный». Игра
«Снип—Снал». «Быстрая тройка». «Кто сильнее?». «Салки с топами». «Удочка с прыжками».

Питание и здоровье

Основные правила правильного питания. Этикет. Культура питания. Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?

Пирамида здорового питания.

Чтоб забыть про докторов

Почему мы болеем? Кто и как защищает нас от болезней? День здоровья.

Я и моё ближайшее окружение

Мы все разные. Мое настроение. Профилактика вредных привычек.

«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»

Безопасность при любой погоде. Секреты лесной аптеки. «Не зная броду, не суйся в воду».

11 год обучения

«Мир движений»

Техника безопасности на занятиях. Упражнения от сутулости.

«Бегай, прыгай, играй»

«Очистить свой сад от камней». «Командные салки», «Сокол и голуби». Игра «Подвижная цель». «Охотники и утки».

Питание и здоровье.

Какие продукты влияют на здоровье? К вредным продуктам относятся. Самая здоровая пища. Рацион на неделю.

Чтоб забыть про докторов.

Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни». Как вести себя, когда что-то болит?

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Здоровье человека во время отдыха. Моя ответственность за мое здоровье.

Я и моё ближайшее окружение.

Жизненный опыт человека. Почему некоторые привычки называются вредными? Что делать, если не хочется в школу.

«Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс»

Опасности вокруг меня. Игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Культура здорового образа жизни.

«Умеем ли мы вести здоровый образ жизни?»

12 год обучения

«Мир движений»

Техника безопасности на занятиях. Как избежать искривления позвоночника.

«Бегай, прыгай, играй»

«Найди нужный цвет». «Разведчики». Игра «Бездомный заяц». «Лягушки в болоте». Командное соревнование.

Питание и здоровье

Секреты правильного питания. Здоровая пища для всей семьи. Пища наших предков. Современное меню для здоровья. Здоровое питание. Дневной рацион школьника.

Чтоб забыть про докторов

Почему мы болеем? Кто и как защищает нас от болезней? День здоровья. Витамины и здоровье.

Я и моё ближайшее окружение

Эмоции положительные и отрицательные. Эмоции и здоровье. Как улучшить эмоциональное здоровье. Порочный круг паники.

«Вы порадитесь за нас»

Наши успехи и достижения.

Предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- 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.