

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 9 г.Городца»

Приложение № 2
Адаптированной основной
общеобразовательной программы
основного общего образования для детей с
задержкой психического развития
Приказ № 122 от 17.06.2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивная смена»
основного общего образования

Составитель: Агапова С.Е.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами освоения курса по формированию здорового образа жизни является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- Готовность и способность к ведению здорового образа жизни, потребность в соблюдении

основных принципов культуры здоровья.

- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Определять пути достижения поставленных жизненных целей.
- Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметными результатами курса по формированию здорового образа жизни - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
 - Давать, совместно с учителем и другими учениками, эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Планируемый результат освоения курса:

Обучающиеся научатся:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий.

Обучающиеся получат возможность:

- получат установку на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- повысить общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

- иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений;

- получить основу для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;

- Получат осознание необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью.

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности « Спортивная смена»

Форма проведения: реферат

Критерии оценивания:

Знание терминологии, правил по курсу.	1
Применение знаний на практике.	1
Умение находить выход из проблемной ситуации.	1
Активность.	1
Умение работать в команде.	1

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если учащийся набрал не менее 3 баллов из критериев оценивания.

Содержание курса

Программа курса внеурочной деятельности « Спортивная смена» составлена на основе программы « Разговор о здоровье» под общей редакцией О.С. Гладышевой, имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение.

Содержание курса « Спортивная смена» рассчитана для учащихся 7-го класса. Занятия по внеурочной деятельности проходят 1 раз в неделю-34 учебные недели.

Цель программы:

Формирование привычки здорового образа жизни через различные виды спорта.

Задачи:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В ходе реализации программы у обучающихся развиваются такие качества личности как смелость, выдержка, взаимопомощь, творчество, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Обучающиеся проникаются интересом к окружающему миру, расширят знания и навыки по гигиенической и физической культуре.

Формы работы:

- ✓ занятия в малых группах и парах
- ✓ диалог
- ✓ беседа
- ✓ игра
- ✓ просмотр и обсуждение видеоматериалов
- ✓ упражнения

3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Презентация на тему "Здоровый образ жизни"(7-8 класс) (infourok.ru)
2.	Соблюдаем мы режим быть здоровыми хотим	1	
3.	Спорт в моей жизни	1	значение спорта в жизни человека. важность спорта. - YouTube
4.	Вредные привычки , их влияние на здоровье	1	Профилактика вредных привычек Классные часы и ОБЖ #12 Инфоурок - YouTube
5.	Где чистота, там здоровье!	1	
6.	Твоя осанка	1	
7.	чтоб болезней не бояться , надо спортом заниматься	1	
8.	Кто умён – тот силён!	1	
9.	Что такое правильное дыхание?	1	Что такое правильное дыхание: 1 тыс. видео найдено в Яндексе (yandex.ru)
10.	Возможности вашего организма	1	
11.	Жить здорово или Главные заповеди здорового образа жизни	1	
12.	Питание и спортивный результат	1	
13.	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	1	
14.	Гиподинамия – Враг современного мира	1	Гиподинамия – Враг современного мира: 1 тыс. видео найдено в Яндексе (yandex.ru)
15.	Витамины в жизни человека	1	Витамины в жизни человека: 1 тыс. видео найдено в Яндексе (yandex.ru)

16.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	1	
17.	Компьютер и здоровье	1	Влияние компьютера на здоровье человека - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
18.	Правила безопасного поведения зимой «осторожно гололед»	1	
19.	Активный отдых на свежем воздухе	1	
20.	Зимние спортивные развлечения для детей. Зимние забавы	1	
21.	Зимние виды спорта для детей	1	Зимние виды спорта для детей - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
22.	Герои хоккея	1	Ежегодная премия «Герои хоккея» от Федерации хоккея России и БК «Лига Ставок» 16.12.2020 - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
23.	Отдых для здоровья	1	
24.	Берегите зрение	1	
25.	Герои –паралимпийцы « У спорта нет границ»	1	8 самых известных российских паралимпийцев - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
26.	Тренировка памяти- залог будущего успеха	1)
27.	Выносливость и сила – двигательные способности человека	1	
28.	Помоги себе сам . Оказание первой помощи	1	
29.	Закаливание как средство укрепления здоровья	1	
30.	Летние виды спорта	1	Летние виды спорта - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
31.	История футбола	1	Краткая история Футбола - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
32.	Промежуточная аттестация	1	
33.	Ты велосипедист	1	
34.	Ролики, скейтборды и дороги	1	
Итого		34	