

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берсенеvская общеобразовательная школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

141532, Московская область,
г.о. Солнечногорск, д. Берсенеvка

тел./факс 8-496-266-30-00
e-mail: internat.cor@inbox.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы-интерната

А.В. Коротков _____

« ____ » _____ 2020 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

обучающихся 4 класса

ПО

внеурочной деятельности

Будь здоров

на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Мягкоступова И.М.

Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии при чрезмерных умственных нагрузках учащихся школы.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Личностные результаты реализации программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса «Будь здоров», 4 класс «Современные подвижные игры»

Содержание программы включает в себя:

- *Подвижные игры* в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Тема 1 Профилактика травматизма. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 2 Личная гигиена Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 3 Нарушение осанки (1ч)

Тема 4 Современные игры (31ч)

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Тема 1 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса

Здоровый образ жизни

Беседа о здоровом образе жизни.

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4. Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Современные подвижные игры:**Тема 5 «Мяч по кругу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Тема 6 «Поймай рыбку»

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперники "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

«Цепи кованы»

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Тема 7 «Змейка на асфальте»

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

«Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

Тема 8 «Нас не слышно и не видно»

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, услышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

«Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Тема 9«Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота».

Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота *Второй запрещается,*

Пропускают не всегда! *А на третий раз*

Первый раз прощается, *Не пропустим вас!*

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

«Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой

Тема 10 «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают на другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

«След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

Тема 11 « Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

«С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

Тема 12 «Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.

«Веровочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

Тема 13 «Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре. Нет, конечно, в целом мире

Выполнять должны приказ- Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

«Кто больше»

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

Тема 14 «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

«День и ночь»

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исход положения можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

Тема 15 «Наперегонки парами»

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Ловушки-перебежки»

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется на месте, тот и становится водящим.

Тема 16 «Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

Тема 17 Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

Календарно - тематическое планирование курса «Будь здоров!»
4 класс «Современные подвижные игры» (34 ч.)

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Да
1	Профилактика травматизма Здоровый образ жизни	<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока);</p> <p>Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>	3.09.2
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		10.09
3	Личная гигиена		17.09
4	Нарушение осанки		24.09
5-6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»		1.10. 8.10.
7-8	«Поймай рыбку» «Цепи кованы»		15.09 22.09
9-10	«Змейка на асфальте» «Бег с шариком»		5.11. 12.11
11-13	«Нас не слышно и не видно» «Третий лишний»		19.11 26.11 3.12.
14-15	«Ворота» «Чужая палочка»		10.12 17.12
16-18	«Белки, шишки и орехи» «След в след»		24.12 14.01
19-20	«Мишень» «С кочки на кочку»		14.01 21.01 28.01
21-23	«Без пары» «Веревочка»		4.02. 11.02 18.02
24-25	«Плетень» «Кто больше»		25.02 4.03.

26-27	«Успевай, не зевай» «День и ночь»		11.03 18.03
28-29	«Наперегонки парами» «Ловушки-перебежки»		1.04. 8.04. 15.04
30-31	«Вызов номеров»		22.04 29.04
32-33	Эстафета		6.05. 13.05
34	Подведение итогов.		21.05

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Е.Г. Лапшина _____ (дата)	РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО На заседании ШМО учителей Протокол № _____ от _____ _____ Председатель ШМО _____
--	---