

Аннотация к программе по внеурочной деятельности

«Мой путь – здоровье» 5 класс

1. Пояснительная записка

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Мой путь – здоровье» для 5 класса разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальной (коррекционной) школы №4 г. Иркутска»

Цель: формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
2. Укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

2. Срок реализации

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Итого часов в год
5	1	34	34

Четверть	Количество часов
1 четверть	9 часов
2 четверть	8 часов
3 четверть	9 часов
4 четверть	8 часов

3. Основные разделы

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Настольный теннис	7	-	7
2	Дартс	5	-	4
3	Шашки	5	-	5
4	Катание на коньках	8	-	8
5	ОФП	9	-	9
	ИТОГО:	34		34

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
2. умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.