

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

Приложение №2
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья»
Класс: **1-4 класс**

Пояснительная записка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Программа курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 21 ч.:

I класс – 6ч. «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Полезь и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

II класс – 5ч. «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болючка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

III класс – 5ч. «Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

IV класс – 5ч. «Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе – 28 ч.: «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

I класс – 9ч, II класс – 5ч, III класс – 8ч, IV класс – 8ч

Экскурсии – 15 ч.:

I класс – 3ч «Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе».

II класс – 4ч. «Осенние изменения в природе», «Осторожно – тонкий лед», «Зимние забавы», «Весенние изменения в природе».

III класс – 4ч. «В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

IV класс – 4ч «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Динамические прогулки и игры – 10 ч.:

I класс – 5ч, II класс – 3ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 9 ч.:

I класс – 2ч «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»

II класс – 2ч «Я здоровье береге, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»

III класс – 3ч «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминаю»

IV класс – 2ч Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Настольные игры – 12ч.: Шашки, шахматы, настольный теннис.

I класс – 3ч, II класс – 2ч, III класс – 3ч, IV класс – 2ч

Спортивные игры – 6ч.: «Учимся играть в футбол, волейбол»

II класс – 3ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Занятия в спортивном зале – 5ч.: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Спортивные соревнования – 10 ч.: Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

I класс – 2ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 2ч

Труд и спорт – 2 ч.: Лепка, оформление снежных фигур

III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Катание на лыжах и коньках – 11 ч.

I класс – 1ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 4ч

Конкурс рисунков – 2ч. – IV класс

Родительское собрание – 4 ч.

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью воспитательных результатов:

- духовно - нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности, например, приобрёл, некое знание о себе и об окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность;

- эффекта как последствия результата того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

<i>Воспитательные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
<p>Первый уровень — приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> <p>Второй уровень - получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> <p>Третий уровень — получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России; - ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие; - осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона; - элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры; - эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны; - уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов; - готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями; - понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности; - потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности; - развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов; - расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей; - принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе; - владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; - способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия; - способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения; - способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты; - мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	1
2	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча»	1
3	Беседа «Твой новый режим дня»	1
4	Подвижные игры на свежем воздухе. «Вороны и воробьи»	1
5	Экскурсия в осенний лес. «Красота осенней природы».	1
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр.	1
7	Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена»	1
8	Подвижные игры на свежем воздухе. «Паровозик» «Увернись от мяча»	1
9	Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы	1
10	Подвижные игры на свежем воздухе. «Паровозик» «Вороны и воробьи»	1
11	Беседа «Сменная обувь. Зачем она?»	1
12	Подвижные игры на свежем воздухе. «Ловишки-перебежки» «Паровозик»	1
13	Беседа. Час здоровья. «Учимся не болеть»	1
14	Настольные игры. Шашки, шахматы	1
15	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки»	1
16	Спортивные соревнования. Весёлые старты	1
17	Подвижные игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость	1
18	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках. Игра в снежки.	1
19	Спортивные соревнования. Эстафета на санках.	1
20	Зимняя экскурсия. «Красота зимней природы»	1
21	Беседа «Польза и вред воды»	1
22	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках. Игра в снежки.	1
23	Лыжная прогулка. «Первые шаги»	1
24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр.	1
25	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр.	1

26	Подвижные игры и упражнения с мячами. «Звонкий мяч»	1
27	Динамическая прогулка. «В гости к берёзкам».	1
28	Настольные игры. Шашки, шахматы	1
29	Беседа «Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	1
30	Проведение внеклассного мероприятия «Здоровье Планеты – наше здоровье»	1
31	Экскурсия в весенний лес. Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	1
32	Динамическая прогулка на водоём. Подвижные игры на берегу реки.	1
33	Родительское собрание «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»	1

2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Беседа « Режим дня »	1
2	Спортивные игры. Учимся играть в волейбол.	1
3	Экскурсия в осенний лес. «Красота осенней природы».	1
4	Спортивные игры. Учимся играть в волейбол.	1
5	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»	1
6	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи» «Донести рыбку»	1
7	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи» «Донести рыбку»	1
8	Внеклассное мероприятие «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1
9	Экскурсия на водоём «Осторожно – тонкий лёд!»	1
10	Подвижные игры и упражнения со скакалками «Веселая скакалка»	1
11	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1
12	Внеклассное мероприятие «Уроки безопасности пешехода».	1
13	Спортивные соревнования Весёлые старты	1
14	Подвижные игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость	1
15	Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков . «Смешное и поучительное»	1
16	Спортивные соревнования. Эстафета на санках.	1
17	Зимняя экскурсия . Зимние забавы	1

18	Беседа – игра. Выставка рисунков. «Страна Болючка»	1
19	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках. Игра в снежки.	1
20	Упражнения и игры на хоккейной коробке. Разминка на катке.	1
21	Лыжная прогулка. «Скользкая лыжня»	1
22	Лыжная прогулка «Скользкая лыжня»	1
23	Упражнения и игры на хоккейной коробке. Скольжение на коньках	1
24	Настольные игры. Шашки, шахматы	1
25	«День Здоровья» Катание на санках, лыжах, коньках	1
26	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр	1
27	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма. «Я и мои привычки»	1
28	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Русская народная игра «Краски» «Черепашка – путешественница»	1
29	Час здоровья. Беседа – игра. «Мой друг – велосипед»	1
30	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи» «Донести рыбку»	1
31	Экскурсия в весенний лес. Весенние изменения в природе	1
32	Динамическая прогулка на водоём. Подвижные игры на берегу реки.	1
33	Эстафета. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии	1
34	.Родительское собрание «Компьютер в семье. Польза и вред»	1

3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Подвижные игры на свежем воздухе. «Петушиный бой» «Донести рыбку»	1
2	Динамическая прогулка на водоём. Подвижные игры на берегу реки.	1
3	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Уроки хорошего поведения».	1
4	Экскурсия в осенний лес. «Осенние изменения в живой и неживой в природе».	1
5	Занятие на футбольном поле. Игра в футбол.	1
6	Занятие на футбольном поле. Игра в футбол.	1
7	Экологическая экскурсия. «Чистый район».	1
8	Подвижные игры на свежем воздухе. «Попади в след» «На одной ноге»	1

9	Внеклассное мероприятие «Правила здоровья»	1
10	Подвижные игры и упражнения с обручами. Подвижные игры и упражнения с обручами	1
11	Час здоровья. «Одевайся по погоде».	1
12	Подвижные игры и упражнения с мячами. «Звонкий мяч»	1
13	Час настольных игр. Шашки, шахматы	1
14	Эстафеты с предметами. «Кто быстрее?»	1
15	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках. Игра в снежки.	1
16	Час здоровья. «Вредные привычки».	1
17	Украшение школьного двора к празднику. Лепка снежных фигур.	1
18	Зимняя экскурсия. «Как живешь, сосенка?»	1
19	Подвижные игры на свежем воздухе. «Снежный гороскоп».	1
20	Внеклассное мероприятие. «Зимняя сказка».	1
21	Катание на лыжах	1
22	Катание на коньках	1
23	Эстафеты на лыжах.	1
24	Час здоровья. «Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки».	1
25	Подвижные игры на свежем воздухе. «Два Мороза». «Снежные узоры».	1
26	Подвижные игры на свежем воздухе. «Снежный бой».	1
27	Шахматно-шашечный турнир.	1
28	Подвижные игры на свежем воздухе. «Игра в снежки». «Два мороза». «Собери орехи»	1
29	Час настольных игр. Шашки, шахматы.	1
30	Экологическая прогулка. «День птиц».	1
31	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Улица полна неожиданностей».	1
32	Внеклассное мероприятие. «Путешествие в страну Витамицию».	1
33	Подвижные игры на свежем воздухе «Повяжу я шелковый платочек»	1
34	Инструктаж по ТБ во время каникул. Родительское собрание «Отдых на природе. Что делать с мусором?»	1

4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»	1
2	Экскурсия в осенний лес. «Ядовитые растения и грибы».	1
3	Динамическая прогулка. «Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».	1
4	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.	1
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Первая помощь утопающему».	1
6	Подвижные игры на свежем воздухе. «Шлепанки» «Большой мяч»	1
7	Экологический час. Сказка «Старик и Сова».	1
8	Подвижные игры и упражнения с мячами. «Звонкий мяч»	1
9	Час здоровья. «Профилактика гриппа».	1
10	Подвижные игры на свежем воздухе. «Прятки» «Перехватчики»	1
11	Конкурс рисунков. «Что такое ЗОЖ?»	1
12	Подвижные игры на свежем воздухе. «Мельница» «Перехватчики»	1
13	Эстафеты с предметами	1
14	Подвижные игры на свежем воздухе. «Второй лишний» «Мельница»	1
15	Украшение школьного двора к празднику. Оформление снежных фигур.	1
16	Спортивные соревнования. Эстафета на лыжах.	1
17	Зимняя экскурсия. «Снежное покрывало»	1
18	Катание на лыжах	1
19	Шахматно-шашечный турнир.	1
20	Эстафеты на лыжах.	1
21	Час здоровья. «Береги здоровье смолоду».	1
22	Катание на коньках	1
23	Катание на коньках	1
24	Час настольных игр. Шашки, шахматы.	1
25	Экологический десант. «Что осталось после зимы?»	1
26	Подвижные игры на свежем воздухе	1
27	Весенняя экскурсия. «Следы».	1

28	Час здоровья. «Как правильно купаться и загорать».	1
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
30	Конкурс рисунков «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1
31	Игры на воздухе Волшебный солнца свет	1
32	Игра - путешествие «Путешествие в страну Здорового Образа Жизни»	1
33	Спортивная игра – поиск клада «Остров Здоровья»	1
34	Родительское собрание Инструктаж по ТБ во время каникул	1