

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

Приложение No2  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья» для учащихся 1-9 классов  
(ФАООП вариант 2)

## **Пояснительная записка**

Данная программа оставлена с учётом особенностей с умственно отсталых детей. Актуальность и социальная значимость внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

### **Цель настоящей программы:**

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи:**

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья»**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» состоит из 4 разделов:

- Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;

- Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;

- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;

- Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

### Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Тропа здоровья»

Тематическое планирование	Объём часов	дата
Мой внешний вид – залог здоровья	1	
Зубы чистим правильно	1	
Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1	
Плоскостопие и борьба с ним	1	
Практическая работа «Определение формы стопы»	1	
Органы дыхания	3	
Активный образ жизни	1	
Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление с глаз	1	
Рациональное питание – залог здоровья	1	
.Профилактика плоскостопия.	1	
Физкультминутки и гимнастика	1	
Закаливание	2	
Культура здоровья рождается в семье	1	

Спортивные игры и эстафеты.	<b>3</b>	
Виды спорта.	<b>1</b>	
Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»	<b>2</b>	
Игра – путешествие «Зеленая аптека»	<b>1</b>	
Олимпийские игры	<b>1</b>	
Игры на свежем воздухе.	<b>7</b>	
Ходьба.	<b>2</b>	
Здоровье и эмоции	<b>1</b>	