

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской



УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол №1 от 30.08.2024 г
Председатель педсовета
О.В. Мандрыкина О.В. Мандрыкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью»
Уровень образования – начальное общее образование 1-4 класс
Класс - 2
Количество часов: всего - 34 часа; в неделю -1 час.
Воспитатель: Белова Юлия Сергеевна

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете №1 от 30.08.2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с ФГОС УО (ИН).

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа по внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год разработана для 2 класса в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете школы № 1 от 30.08.2023 г.;
- учебного плана ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской на 2024-2025 учебный год.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» носит образовательно-воспитательный характер.

Цель:

- формировать у обучающихся установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- Формирование представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование умения и навыка по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиваться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» предназначена для обучающихся 2 класса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Тропинка к здоровью», 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. При этом необходимо выделить практическую направленность курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Обеспечение мотивации. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 2 класса преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности чтение стихов, сказок, рассказов постановка драматических сценок прослушивание песен и стихов разучивание и исполнение песен организация подвижных игр проведение опытов выполнение физических упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Формы работы:

Экскурсии

Игры

Практические занятия

Воспитательное мероприятие

Викторины

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 года, 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

4. Планируемые результаты

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Личностный БУД:

- положительное отношение к окружающей деятельности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, получений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные БУД:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать с учетом предложенных критериев. Корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

Познавательные БУД:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей деятельности;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками учителем;
- сотрудничать с взрослыми сверстниками разных социальных ситуациях.

5.Содержание программы

2 класс (34 часа)

Введение. (1ч)

Советы доктора-10ч

Зачем человеку кожа-4ч.

Питание-необходимое для жизни человека-6ч.

Я – ученик-5ч.

Скелет– наша опора-8ч.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема	Кол-во часов	Содержание занятий
1	Введение	1	Беседа «Здоровый образ жизни»
Советы доктора-10ч			
2	Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
3	Друзья Вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
4	Глаза-главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
5	Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», раз, два, три-беги!»
6	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.
7	Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
8	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
9	Как сохранить улыбку красивой?	1	Психологический тренинг «Сотворисолнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
11	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
Зачем человеку кожа-4ч.			
12	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
13	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
14	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка Этюд души».

15	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
Питание-необходимо для жизни человека-6ч			
16	Питание-необходимое – для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
17	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
18	Сон –лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
19	Как настроение?	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
20	Я пришёл из школы.	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
21	Подвижные игры по выбору детей.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций
Я – ученик-5ч			
22-23	Я – ученик.	2	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
24-25	Вредные привычки.	2	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
26	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
Скелет– наша опора-8ч.			
27	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
28	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
29	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
30	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». пловца.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32	Полезен ли	1	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»

	спорт для здоровья		
33-34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	2	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек — это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

1. 2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2010.-№5.-с.54
3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
4. В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. Москва, 2004 г., издательство «Вако»
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
6. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС
от 23.08.2024 года № 1
руководитель МС
_____ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
_____ Л.В. Рей
23.08.2024 года