

Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 2 г.Саратова»
410012, г.Саратов, ул.Гоголя, 42, тел/факс 73-40-34, e-mail: obrazuch2-8vida@yandex.ru

Рекомендована к утверждению
МО классных руководителей и
воспитателей ГПД
ГБОУ СО «Школа АОП №2 г.Саратова»
Руководитель МО классных
руководителей и воспитателей ГПД
 И.Ю.Луценко

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Школа АОП №2 г.Саратова»
Медведева Е.В. 
Приказ № 225 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

«По тропинкам здоровья»

спортивной направленности

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
9-13 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Вид программы: адаптированная

Утверждена на педагогическом совете
Протокол № 1

« 20 » августа 2024г.

Разработала:
учитель

Сомова Ольга Николаевна

Саратов

2024

Пояснительная записка к рабочей учебной программе

Рабочая программа по внеурочной деятельности «По тропинкам здоровья» для обучающихся 1 «В» и 3 «В» классов разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- АООП для обучающихся с УО, вариант 2;
- АООП НОО для обучающихся с РАС, вариант 8.4.

Данная внеурочная деятельность имеет своей **целью**: 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:

- сформировать 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;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Методические подходы:

- дифференцированный,
- деятельностный,
- системный, комплексный,
- теоретический,
- личностно-ориентированный.

Во время учебного процесса используются наглядные, практические и словесные методы обучения.

В процессе обучения используются следующие **принципы**:

Принцип сознательности и активности;

Принцип наглядности;

Принцип систематичности и последовательности;

Принцип прочности;

Принцип научности и доступности;

Принцип связи обучения с жизнью;

Принцип воспитывающего и развивающего обучения;

Принцип коррекционной направленности, который в программе является ведущим и нацелен на исправление недостатков общего, речевого и нравственного воспитания детей с РАС в процессе овладения предметом.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему снижению уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинкам 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.

Итоговый контроль не проводится.

Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

Программа реализуется в 2024 – 2025 учебном году, в количестве **34** учебных часов в год, 1 час в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности

Данная деятельность соответствует возрастным особенностям формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Одним из результатов преподавания программы «По тропинкам здоровья» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а

также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Описание воспитательного потенциала

Воспитательный потенциал заключается в осознании обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни произойдет увеличение численности спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Личностные и предметные результаты организации внеурочной деятельности «По тропинкам здоровья»

Предметная область	Предмет	Результаты освоения учебного предмета	
		Предметные	Личностные
Внеурочная деятельность	Кружковая работа	Предметные результаты Знать: - правила гигиены повседневного быта; - влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье; - показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья; - правила предупреждения простудных заболеваний; - основные правила закаливания организма; - основы рационального питания; - способы воспитания двигательных способностей; - основные виды движения; - виды подвижных игр; - правила игры; Уметь: - применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни; - самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений; - играть в подвижные игры, соблюдая правила;	развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, сотрудничество с учителем и одноклассниками в разнообразных видах деятельности; овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; развитие положительных свойств и качеств личности; готовность к вхождению обучающегося в социальную среду. оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; эмоционально «проживать»

		- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.	текст, выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
--	--	---	--

Содержание учебного курса «По тропинкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Мое здоровье в моих руках.	8
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов	5
6	Я и мое ближайшее окружение.	4
7	Охрана жизни человека.	4
	Итого	36

Тематическое планирование внеурочной деятельности «По тропинкам здоровья»

№ п/п	Тема урока	Кол. час.	Дата	Корректи ровка
	1. Введение. Вот мы и в школе.	4ч.		
1	Здоровый образ жизни. Что это?	1		
2	Личная гигиена.	1		
3	В гостях у Мойдодыра.	1		
4	«Остров здоровья»- игра.	1		
	2. Питание и здоровье.	5ч.		
5	Игра «Витамины наши друзья и помощники».	1		
6	Правильное питание- залог физического и психологического здоровья.	1		
7	Вредные микробы.	1		
8	Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	1		
9	«Чудесный сундучок». Игра.	1		
	3. Мое здоровье в моих руках.	8ч.		
10	Труд и здоровье.	1		
11	Все в порядке- спасибо зарядке. Игра.	1		
12	Викторина. Хочу остаться здоровым.	1		
13	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.	1		
14	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1		
15	Экскурсия « Природа источник здоровья»	1		
16	«Мое здоровье- в моих руках». Викторина.	1		
17	Подвижная игра «Зверобика».	1		
	4. Я в школе и дома.	6ч.		
18	Мой внешний вид- залог здоровья.	1		
19	Полезные и вредные привычки. Игра- лото.	1		
20	Бесценный дар- зрение.	1		
21	Упражнения для глаз.	1		
22	Гигиена правильной осанки. Упражнения.	1		
23	«Спасатели, вперед!»Игра.	1		
	5. Чтоб забыть про докторов	5ч.		
24	Режим дня.	1		
25	Движение это жизнь. Подвижные игры.	1		
26	День здоровья «Дальше, быстрее, выше!»	1		
27	Упражнения на смену движения.	1		
28	«Вкусные и полезные вкусоности» Конкурс рисунков, аппликаций, поделок.	1		
	6. Я и мое ближайшее окружение.	4ч.		
29	Мир моих увлечений.	1		
30	Вредные привычки и их профилактика.	1		
31	В мире интересного.	1		
32	Добро лучше, чем зло и зависть, жадность. Сказка А. Пушкина «Сказка о золотой рыбке»	1		
	7.Охрана жизни человека.	4 ч.		
33	Я и опасность.	1		
34	Аптечка рядом.	1		
35	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1		
36	Веселые старты.	1		

Материально техническое обеспечение.

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):
 - овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, → схемы, таблицы):
 - картины русских художников;
 - плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;
 - схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций.
- компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Список литературы

Методическая литература			
№	Автор	Название	Выходные данные
1	Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г	Разговор о правильном питании / Методическое пособие.	М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004
2	Былеев Л.В.	Сборник подвижных игр.	М., 1990
3	Григорьев Д.В.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя	М. : Просвещение, 2010
4	Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.	Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.	М., Просвещение, 2011

Приложение 1

Планирование методической работы и проектной деятельности.

№ п/п	Вид деятельности	Срок
1	Пополнение наглядно- дидактического материала к темам	2024-2025 уч. год
2	Изготовление образцов работы.	2024-2025 уч. год
3	Пополнение видеоматериала.	2024-2025 уч. год