

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО воспитателей и
педагогов дополнительного
образования ____ /Фуражова Л.В./
Протокол №1
от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАННО
Методическим советом
ГОКУ СКШ №1
г. Усолье-Сибирское
Протокол № 1
от «29» августа 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ СКШ №1
г. Усолье - Сибирское
_____/Мигунов Н.В./
Приказ №41
от «29» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Спортивно-оздоровительное направление
«Путешествие по тропе здоровья».
4 «а» класс
воспитатель: Эсмурзиева И. В.

Усолье- Сибирское
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Цели и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. 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; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

3. Воспитание:

- целеустремленности и настойчивости

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья», 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.

Содержание данной программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Срок реализации программы 1 год.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся с умственной отсталостью и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа соответствует действующим законодательным актам, нормативно- правовым и программным документам, в том числе требованиям ФГОС к результатам освоения ООП.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья» обучающиеся должны:

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;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей.

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;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению *«Путешествие по тропе здоровья»* разработана для обучающихся **4 класса**. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями умственно отсталых обучающихся и рассчитана на проведение **2 раза в неделю по 40 минут, всего – 68 часов. Количество учебных недель -34.**

Ведущие виды деятельности:

- 1.Игровая деятельность.
- 2.Познавательная деятельность.
- 3.Досугово-развлекательная деятельность.
- 4.Спортивно- оздоровительная деятельность.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии умственно отсталого обучающегося этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к БУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

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 действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание 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 и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающиеся в процессе реализации программы

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств:**

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие

качества личности как:

- товарищество,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

Регулятивные БУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса ;

Познавательные БУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических

рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные БУД:

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся класса

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к здоровью		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	учит .	сам	учит .	сам	учит.	сам	учит	сам	учит	сам	учит	сам	учит .
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
9															
10															
11															
12															

Оценка результатов:

- 5 – всегда
- 4 – часто
- 3 – редко
- 2 – никогда
- 1 – у меня другая позиция

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка.

В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

- 5 - 4,5 – высокий уровень (в)
- 4,4 – 4 – хороший уровень (х)
- 3,9 – 2,9 – средний уровень (с)
- 2,8 – 2 – низкий уровень (н)

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из **8 разделов**:

1. **«Вот мы и в школе»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона значение утренней гимнастики для организма;
2. **«Моё здоровье в моих руках»:** соблюдение режима дня, влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха;
3. **«Я и мой организм»** профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, закаливание организма;
4. **«Обеспечим безопасность»:** правила поведения в случае болезни, чрезвычайных ситуациях;
5. **«Игровая психотерапия»:** снятие напряжения психического дискомфорта, враждебности, коррекция зависимости от окружающих
6. **«Правильное питание»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи;
7. **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
8. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Тема занятия	Используемые на занятии виды деятельности, формы и методы проведения	Используемое оборудование
1	<i>Раздел 1. «Вот мы и в школе»</i>	«Я – ученик».	Беседа-диалог.	Мультимедиа, карточки для индивидуальной работы, наборы предметных и сюжетных картинок.
1.1		«Мои одноклассники»	Беседа-диалог.	
1.2		« Я сажусь за уроки»	Беседа-диалог.	
1.3		«Дорога от дома до школы и от школы до дома».	Ролевая игра.	
1.4		«Перемена с увлечением».	Беседа-диалог.	
1.5		«Дорога к доброму здоровью»	Аукцион знаний, работа с карточками	
1.6		« Больной школьный товарищ»	Ролевая игра.	
1.7		«Ленивец». «Списывание». «Подсказка»	Беседа – рассуждение. Работа с иллюстрациями.	
1.8		Просмотр мультфильмов «Школьная пора»	Просмотр мультфильмов.	
1.9		<i>Раздел 2. «Моё здоровье в моих руках»</i>	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».	
1.10	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»		Беседа-диалог.	
1.11	«Времена года» «Что я знаю об одежде; собираемся на прогулку»		Урок – рассуждения. Работа с предметными и сюжетными картинками.	
1.12	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».		Наблюдение.	
1.13	Конкурс рисунков « Сезонные изменения»		Урок творчества. Работа с красками и кистью.	
1.14	«Познай и оцени себя».		Практическая работа.	
1.15	Викторина « Я и мое здоровье»		Викторина –тест.	
1.16	<i>Раздел 3. «Я и мой организм»</i>		«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». Подвижные игры на воздухе.	Спортивный час. Игры с спортивным инвентарем.
1.17		«Красота тела и души»	Беседа-диалог. Работа с предметными картинками.	
1.18		«Командир моего организма – мозг»»	Беседа-диалог. Работа с	
1.19				

			предметными картинками.	
1.20		«Сердце и его работа».	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.21		«Мышцы. Кости. Суставы»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.22		«Красивая осанка – это красиво»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.23		«Глаза – главные помощники человека».	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.24		«Чтобы уши слышали».	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.25		«Чтобы зубы были крепкими».	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.26		«Почему мы болеем»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.27		«Ухаживай за своими руками и ногами».	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.28		« В стране Легких, или путешествие воздушных человечков»»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.29		«Сон лучшее лекарство»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.30		«Закаливание».	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.	
1.31		«Мой внешний вид –залог здоровья»	Беседа-диалог.	
1.32		Викторина « Я и мой организм»	Викторина.	
1.33	Раздел 4. «Обеспечим безопасность»	«Откуда берутся болезни, почему заболели ребята»	Беседа. Слушание объяснения учителя.	Мультимедиа, индивидуальное задание.

1.34		«Советы Бобра Суперзуба»	Просмотр уч.фильма.	
1.35		«Кто и как предупреждает нас от болезней»	Беседа. Слушание объяснения учителя.	
1.36		«Правила поведения в случае болезни. Лекарства – друзья, лекарства – враги».	Беседа. Слушание объяснения учителя.	
1.37		«Будь осторожен дома. Когда тебе грозит опасность».	Беседа. Слушание объяснения учителя.	
1.38		«Берегись пожара».	Беседа. Слушание объяснения учителя.	
1.39		«Правила дорожные знать каждому положено»	Тест урок. Работа с тестами.	
1.40		Викторина «Светофор, регулировщик»	Викторина –тест.	
1.41		«Где можно играть и нельзя играть»	Тест урок. Работа с тестами.	
1.42		Викторина «Безопасность в любой ситуации»	Викторина.	
1.43	<i>Раздел 5. «Игровая психотерапия»</i>	«Снятие состояния психического дискомфорта».	Практическое занятие.	Дидактический материал для сюжетных игр, карточки для индивидуальной работы.
1.44		Игра «Запрещенное движение».	Урок –игра. Работа с тестами.	
1.45		«Учимся вести себя правильно»	Беседа.	
1.46		Игра « Ласковые лапки»	Урок –игра. Работа с тестами.	
1.47		« Я тебя прощаю, давай помиримся»	Ролевая игра.	
1.48		Игра «Гусеница»	Урок –игра. Работа с тестами.	
1.49		«Мое настроение». Передай улыбку другу.	Ролевая игра.	
1.50		Игра «Передай мяч»	Урок –игра. Работа с тестами.	
1.51		«Говорим добрые слова друг другу».	Ролевая игра.	
1.52		Игра « Шалтай – Балтай»	Урок- игра. Работа с тестами.	
1.53	<i>Раздел 6. «Правильное питание»</i>	«Культура питания. Полезные и вредные продукты».	Урок-рассуждения.	Мультимедиа, дидактический материал.
1.54		«Витаминная тарелка на каждый день».	Урок творчества. Работа с карандашами.	
1.55		Коллективное составление панно «Кладовая витаминов».	Урок творчества. Работа с цветной бумагой.	
1.56	<i>Раздел 7. «Я и моё»</i>	«Школа вежливости».	Просмотр учебного фильма.	Дидактический материал для сюжетных игр,

1.57	<i>ближайшее окружение»</i>	«Доктора от природы».	Беседа.	карточки для индивидуальной работы.
1.58		Викторина «Чудо остров здоровья»	Викторина.	
1.59		«Вредные и полезные привычки».	Слушание выступлений.	
1.60		«Злой волшебник –табак»	Урок-слушание.	
1.61		« Чисто жить- здоровым быть»	Беседа.	
1.62		«Я б в спасатели пошел»	Урок - рассуждения	
1.63		Конкурс рисунков «Сам себе я помогу и здоровье сберегу».	Урок творчества. Работа с цветными карандашами.	
1.64	<i>Раздел 8. «Вот и стали мы на год взрослей»</i>	«Опасности летом» (просмотр видео фильма)	Видеоурок.	Мультимедиа, карточки для индивидуальной работы, наборы предметных и сюжетных картинок.
1.65		Викторина «Полезная десятка»	Викторина.	
1.66		«Вредные и полезные растения».	Видиозанятие.	
1.67		Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	Кукольный урок. Анализ сказки.	
1.68		«Чему мы научились за год»	Круглый стол.	

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой, определённой в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по речевой практике и в программе обучения;

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;

Компьютер;

Аудиозаписи;

Видеофильмы, соответствующие тематике, данной ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по речевой практике;

Слайды соответствующие тематике, данной в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по речевой практике;

Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения;

Наборы ролевых игр, игрушек и конструкторов по темам;

Настольные развивающие игры, литературное лото, викторины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
10. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
11. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
12. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 15.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

