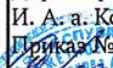


вторник (22)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Карачаево- Черкесская Республика
Хабезский район

МБОУ «Гимназия им. Амирокова И. А. а. Кош- Хабль»

«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора ВР от «30» августа 2023г.  /Кенчешаова К. Ф.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ «Гимназия им. Амирокова И. А. а. Кош- Хабль» Приказ №11 «31» августа 2023г.  Сакиев О. Х.
--	---



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«В стране здоровья»
(Спортивно- оздоровительное направление)
Класс 1 А
учебный год 2023- 2024
(68 часа)

Составитель: Казаноква И. Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по трапе здоровья» является составной частью программы разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми умственными нарушениями развития (вариант 2).

Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: прогулки, спортивно-оздоровительные часы. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

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. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.. 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. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни..

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

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. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
3. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана **на 2 учебных часа в неделю** 1 класс – 66 часов, 2 часа в неделю 2 классе – 68 часов, 2 часа в неделю 3 классе – 68 часов, 2 часа в неделю в 4 классе-68ч .

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Планируемые результаты

личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и

его применению.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);

Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;

Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;

Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;

Владение правилами поведения в учебной ситуации;

Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;

Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;

Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;

Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

Результатом практической деятельности по программе «Путешествие по тропе здоровья» можно считать следующее:

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Тематическое планирование по программе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.		
			теоретически	практические
1	Раздел «Первые шаги к здоровью»	16		
1.1	Личная гигиена.		4	
1.2.	Физическое развитие младшего школьника.		3	2
1.3	Правильная осанка.		3	
1.4	Охрана здоровья.		4	
2	Раздел «Тропа здоровья»	30		
2.1.	Моё здоровье в моих руках		3	4
2.2.	Питание и здоровье.		4	4

2.3	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!		3	2
2.4	Спорт это здорово			4
2.5	Первая помощь.		3	3
3	Раздел «Быть здоровым — значит быть счастливым»	22		
3.1	Вредные привычки.		4	
3.2	Организм человека.		4	2
3.3	Азбука закаливания.		3	
3.4	Чистота - залог здоровья.		3	2
3.5	Здоровячок			4
	Итого:	68	34	34