




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**МКУ «Управления образования Енисейского района»**

**МБОУ Майская СОШ №15**

<p>Согласовано: Руководитель интегрированного МО</p> <p> Кузнецова Л.А.</p> <p>от «25» 03.2024 г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по УВР</p> <p> Пальцева Е.М.</p> <p>ПС № 4 от «29» 03.2024 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ Майская СОШ №15</p> <p> Иптин В.С.</p> <p>Приказ № 03-02-114/Б от «02» 05.2024 г.</p>
--	--	--

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Тропинка к здоровью»**

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
3 адаптивный класс (2 вариант)  
(домашнее обучение)

на 2024-2025 учебный год

**п. Майское  
2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) для детей с ОВЗ
3. Примерной адаптированной основной образовательной программы НОО для детей с ОВЗ
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 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"
5. Приказ МБОУ Майская СОШ № 15 от 02.05.2024 года «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ объединений дополнительного образования на 2024-2025 учебный год»;
6. Устав МБОУ Майская СОШ №15.

**Актуальность.** Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения. Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что вследствие ограниченности сенсорной системы и недостатка информации о предметах и явлениях окружающего мира, дети имеют свои специфические особенности, обусловленные своеобразным ходом физического и психического развития и социально-психологической адаптации к условиям современной жизни. Как считает Н.К. Радина, учащиеся, изолированные от широкого общества из-за физического дефекта, не развиваются в соответствии с культурными моделями, присущими данному обществу. При этом к культурно-депривированным детям обществом будут предъявляться тождественные требования (как и ко всем остальным).

В связи с этим огромное значение имеет целенаправленная комплексная воспитательная работа, направленная на всестороннее и полное развития ребенка с ОВЗ с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья, в особенности зрения. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью

**Цель:** Организация оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию ценностного отношения к здоровью, потребности в здоровом образе жизни;
2. Формировать стремление к физическому совершенствованию и мобильности;
3. Формировать основы гражданской идентичности, чувства сопричастности и гордости за спортивные достижения российских спортсменов, в том числе и спортсменов с ОВЗ;
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления, поддерживать стремление к максимально возможной физической, социально-бытовой активности и независимости;
5. Формировать основы здорового образа жизни, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, здоровьесберегающего поведения через обучение воспитанников приемам по предупреждению детского травматизма.

Программа "Тропинка к здоровью" направлена на решение этих задач.

**Новизна** данной рабочей программы определена ФГОС НОО для детей с ОВЗ

Отличительными особенностями программы являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению обучающихся осуществляются при соблюдении следующих **принципов:**

**принцип гуманистической направленности**, предполагающий отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам своего развития;

оказание специальной психолого-педагогической поддержки в самопознании, самоопределении и саморазвитии личности;

**принцип системности, предполагающий**, что внеурочная деятельность обеспечивает целостность, преемственность и взаимосвязь между основными компонентами организуемой деятельности (целевым, содержательным, процессуальным, технологическим и результативным; урочной и внеурочной деятельностью; всеми участниками внеурочной деятельности; региональной, муниципальной, общешкольной, классной, индивидуальной системами воспитания и дополнительного образования);

**принцип вариативности**, определяющий широкий спектр видов, форм, способов организации деятельности, направленных на удовлетворение особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей;

**принцип добровольности**, предполагающий свободу выбора различных видов деятельности, добровольное участие в них, возможность проявления инициативы в выборе сроков, способов, темпа освоения программ внеурочной деятельности в рамках индивидуальных возможностей;

**принцип успешности и социальной значимости**, направленный на формирование у обучающихся потребностей в достижении лично значимых и коллективных результатов, на создание ситуации успеха в личной и общественно значимой деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса**

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа " Тропинка к здоровью " (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье. Также формируются умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная программа предназначена для работы с детьми 7–11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на пять лет, по одному занятию в неделю.

Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

В ходе изучения основных разделов программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью» у обучающихся будет сформировано:

1. Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.
3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.
4. Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
5. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Программа включает в себя три основных раздела:

1. Если хочешь быть здоров!
2. Вместе весело играть
3. Профилактика детского травматизма.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Тропинка к здоровью» рассчитана на 5 лет обучения для учащихся 1-5 классов по 1 занятию в неделю. 1 класс – предусматривает 33 занятий, 2-5 класс 34 занятия.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью» направлена на формирование следующих *ценностных ориентиров*:

- осознание ответственности человека за благосостояние общества;
- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива, и стремления следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование установок на здоровый образ жизни;
- формирование нетерпимости и умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, нарушенному зрению и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей, особенностей

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью»**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Возрастные особенности достижения результатов:**

- необходимо учитывать, что, поступив в 1 класс, дети особенно восприимчивы к новому знанию, стремятся понять новую для них школьную реальность. Педагогу необходимо поддержать эту тенденцию, обеспечить используемыми формами внеурочной деятельности достижение ребенком первого уровня результатов.
- Во 2 и 3 классах, как правило, набирает силу процесс развития детского коллектива, резко активизируется межличностное взаимодействие младших школьников друг с другом, что создаёт благоприятную ситуацию для достижения во внеурочной деятельности школьников второго уровня результатов.
- Последовательное восхождение от результатов первого к результатам второго уровня на протяжении трёх лет обучения в школе создаёт у младшего школьника к 4 классу реальную возможность выхода в пространство общественного действия (т. е. достижение третьего уровня результатов).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
1.	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Режим дня школьника	1	1	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	1		1
2.	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1	
2.2.	Измерение своего роста и веса	1		1
3.	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Осанка – стройная спина!	1	1	
3.2.	Будем улучшать осанку	1		1
4.	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1.	Настроение и желание заниматься	1	1	
5.	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Как мы дышим	1	1	
5.2.	Тренируем дыхание	1		1
6.	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1	1	



6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1
II	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.	<b>Тема «Что такое двигательные способности?»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Двигательные способности людей	1	1	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1
III	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
1.	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
1.3.	Все на лыжи!	1	1	
1.4.	Скользящий шаг без палок	1		1
1.5.	Скользящий шаг с лыжными палками	1		1
1.6.	Равновесие.	1	1	
1.7.	Упражнение в равновесии	1		1
1.8.	Виды спорта.	1	1	
2.	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1.	Движение и двигательные действия	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		1
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1		1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		1
2.5.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1		1
2.6.	Игры на свежем воздухе.	1		1
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		1
2.8.	Ходьба приставным шагом.	1		1
2.9.	Фигурная ходьба.	1		1
2.10.	Весёлые старты	1		1
IV	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1
	Итого:	34	12	21

### Формы организации внеурочной деятельности:

- групповая,
- массовая,
- индивидуальная

### Виды спортивно-оздоровительной деятельности:

- познавательная деятельность;
- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

### Формы занятий:

- беседа;
- соревнования;
- дни здоровья;
- физкультминутки;
- игра;
- спортивные секции;
- прогулки;
- спортивные праздники.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. **Технические средства обучения:** Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры.
2. **Учебно-наглядные пособия:** Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры.

### Список литературы:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. –

М.: ВАКО, 2009.

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

4. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя

6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

10. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» , 2012г, №11, с.18.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.100let.net/index.htm>

2. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>

3. <http://www.chudopredki.ru>

4. <http://detlan.ru>

5. <http://festival.1september.ru>

**Литература для воспитанников:**

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

2. «Сценарии праздников для детей . Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

**Интернет- ресурсы**

1. <http://igra-naroda.ru>

2. <http://www.pravilaigr.ru>

3. <http://azbuka-igr.ru>

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ Майская СОШ №15

**Спортивный инвентарь:**

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли