

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат  
для обучающихся с нарушениями зрения № 8 г. Иркутска

Согласовано:

зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ А.А. Осокина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рассмотрено на заседании

методического совета

ГОКУ «Школа-интернат №8»

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Руководитель МСШ \_\_\_\_\_ О.А. Юткина

Утверждаю:

Директор ГОКУ «Школа-интернат №8»

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ И.Г. Макаренко

Приказ № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

Составил: Макеева Анжела Петровна, учитель

Класс: 4 «а»

Срок реализации: 1 год

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Иркутск, 2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» для 4 класса общеобразовательной школы составлена с учётом:

- 1) Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слепых (вариант 3.2) ГОКУ «Школа-интернат №8 г. Иркутска» (утв. Приказом № 262 от 30.08.2023 г.);
- 2) Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слабовидящих (вариант 4.2) ГОКУ «Школа-интернат №8 г. Иркутска» (утв. Приказом № 262 от 30.08.2023 г.);
- 3) Учебный план ГОКУ «Школа-интернат №8 г. Иркутска» на 2023-2024 учебный год;
- 4) Положения о рабочей программе ГОКУ «Школа-интернат №8»

#### **Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности**

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. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими 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. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. 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 «Путешествие по тропе 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.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении, на заседании методического объединения учителей начальных классов принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» для обучающихся 1-5 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой

и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:**

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.

**Особенности программы**

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Требования к УУД, 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 универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **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.

### **Содержание программы**

#### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

#### ***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний –КВН

#### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4«Береги зрение с молодую».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1«Мы здоровеем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

*Тема 4* Что такое дружба? Как дружить в школе?

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

*Тема 1* Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Тема 1* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Школа и моё настроение

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Игра «Мой горизонт»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

## КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата		Наименование разделов, тем	Всего часов
	план	факт		
<b><i>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</i></b>				
1	04.09		«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	11.09		Правила личной гигиены	1
3	18.09		Физическая активность и здоровье	1
4	25.09		Как познать себя	1
<b><i>Питание и здоровье 5 часов</i></b>				
5	02.10		Питание необходимое условие для жизни	1
6	09.10		Здоровая пища для всей семьи	
7	16.10		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	23.10		Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	13.11		«Богатырская силушка»	1
<b><i>Мое здоровье в моих руках 7 часов</i></b>				
10	20.11		Домашняя аптечка	1
11	27.11		Мы за здоровый образ жизни	1
12	04.12		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	11.12		«Береги зрение смолоду»	1
14	18.12		Как избежать искривления позвоночника	1
15	25.12		Отдых для здоровья	1
16	08.01		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
<b><i>Я в школе и дома 6 часов</i></b>				
17	15.01		«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим»	1
18	22.01		Класс не улица, ребята и запомнить это надо	1
19	29.01		«Спешите делать добро»	1
20	05.02		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	12.02		Мода и школьные будни	1
22	19.02		Делу время, потехе час	1
<b><i>Чтоб забыть про докторов 4 часа</i></b>				
23	26.03		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	04.03		День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
25	11.03		Режим дня	1
26	18.03		«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1
<b><i>Я и мое ближайшее окружение 4 часа</i></b>				
27	01.04		Размышление о жизненном опыте	1
28	08.04		Вредные привычки и их профилактика	1
29	15.04		Школа и мое настроение	1
30	22.04		В мире интересного	1
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа</i></b>				
31	29.04		Я и опасность	1
32	06.05		Игра «Мой горизонт»	1
33	13.05		Гордо реет флаг здоровья	1
34	20.05		«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни»	1
		Резерв		





## **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. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток - М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
13. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
14. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

### **Литература для обучающихся:**

1. Алексин Н.В. Что такое. Кто такой? - М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов - Ярославль: Академия развития, 1997.