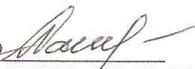


Приложение
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «д5» 08 2016

Утверждаю 
Директор МКОУ «Ш-№ 18»
Гавриленко Л.С.
Приказ № 395
от «01» 09 2016

Адаптированная рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Здоровячок»
для учащихся, воспитанников
2-5 класса
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель
Кадочникова О.Н.,
учитель начальных классов

2016

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3-4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	4-8
3. Тематическое планирование	8

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ценность многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- сформированный целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоенность социальной роли учащегося, воспитанника, развитие мотивов учебной деятельности и сформированный личностный смысл учения;
- развитая самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированные эстетические потребности, ценности и чувства;
- развитое этическое чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитые навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

2 класс

«Вот мы и в школе». Что мы знаем о здоровом образе жизни. Путешествие по стране Здоровейке. Я хозяин своего здоровья.

Форма организации: беседа, просмотр презентации, конкурс рисунков.

Виды деятельности: отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопрос.

Питание и здоровье. Правильное питание – залог здоровья. Культура питания. Этикет. Что даёт нам море. Светофор здорового питания.

Форма организации: игра, беседа, беседа с просмотром презентации.

Виды деятельности: заботиться о своём здоровье; иметь представление об этикете. Участвовать в учебном диалоге.

Моё здоровье в моих руках. Сон и его значение для здоровья человека. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Спорт в нашей жизни.

Форма организации: беседа, беседа с просмотром презентации. Викторина.

Виды деятельности: иметь представление о значении сна в жизни человека. Отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопрос.

Я в школе и дома. Я и мои одноклассники. Глаза – главные помощники человека. Почему устают глаза? Забота о глазах.

Форма организации: беседа. Беседа с просмотром презентации.

Виды деятельности: формировать практику общения с одноклассниками. Выполнять правила личной гигиены; уметь пользоваться средствами индивидуальной гигиены.

Подвижные игры (эстафеты). «Охотники и зайцы», «Пчёлы и медведь», «Птицелов», «Карусель», эстафеты с мячом, «Совушка», «Быстрые и ловкие». «Гуси-лебеди». «Кот и мыши». «Ловушка с препятствиями». Городки». «Светофор здоровья», «Гори, гори ясно!», «Салки», весёлые старты.

Форма организации: подвижные игры, спортивные мероприятия, весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Виды деятельности: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр.

Чтоб забыть про докторов. День здоровья 2Самый здоровый класс».

Форма организации: День здоровья.

Виды деятельности: осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении «Дня здоровья».

Я и моё ближайшее окружение. Мир эмоций и чувств. Вредные привычки.

Форма организации: игра, беседа.

Виды деятельности: учиться принимать участие в учебном диалоге, отвечать на вопросы; формулировать вопрос.

«Вот и стали мы на год взрослей». Я и опасность.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма.

Виды деятельности: отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопрос.

3 класс

«Вот мы и в школе». Здоровый образ жизни, что это? Личная гигиена. Расти здоровым. Путешествие в страну здоровья. Остров здоровья.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Викторина.

Виды деятельности: Выполнять режим дня ; соблюдать правила личной и общественной гигиены; знать элементарные способы предупреждения простудных заболеваний.

Питание и здоровье. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Форма организации: Игра, беседа, беседа с просмотром презентации. Конкурс рисунков.

Виды деятельности: Объяснять необходимость соблюдения правил здорового образа жизни. Описывать в устной форме способ приготовления здоровой пищи.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры.

Моё здоровье в моих руках. Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Природа – источник здоровья. Моё здоровье в моих руках.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Конкурс рисунков. День здоровья.

Виды деятельности: **Соблюдать** правила личной гигиены; **объяснять** необходимость соблюдения правил личной гигиены. **Объяснять** необходимость соблюдения правил здорового образа жизни. **Называть** виды деятельности во время отдыха ; **описывать** свой отдых лето, с помощью табличек, иллюстраций; **отвечать** на вопросы, **формулировать** и задавать вопрос.

Я в школе и дома. Умеем ли мы вежливо общаться. Спешим делать добро. Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг. Гигиена правильной осанки. Бесценный дар- зрение.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Викторина.

Виды деятельности: **Приводить** примеры культуры общения во взаимоотношениях людей; **обсуждать** ситуации общения с людьми разного возраста; **оценивать** реальные и игровые ситуации общения; **участвовать** в учебном диалоге, отвечать на вопросы, **формулировать** вопрос.

Чтоб забыть про докторов. Движение это жизнь. Разговор о правильном питании.

Форма организации: Беседа с просмотром презентации. День здоровья. Викторина. Игры.

Виды деятельности: **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Я и моё ближайшее окружение. Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Викторина.

Виды деятельности: **Объяснять** необходимость соблюдения правил здорового образа жизни. **Формировать** практику общения в классе на основании доброжелательности и взаимопомощи.

«Вот и стали мы на год взрослей». Лесная аптека на службе человека. Культура здорового образа жизни.

Форма организации: Экскурсия, беседа.

Виды деятельности: **Различать** положительное и отрицательное влияние человека на природу.

4 класс

«Вот мы и в школе». Здоровье и здоровый образ жизни. Злой волшебник – табак. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Конкурс рисунков.

Виды деятельности: **Заботиться** о своём здоровье; **соблюдать** правила активного поведения на прогулке; **знать и выполнять** правила личной гигиены; **уметь распределять** роли и выполнять правила игры.

Питание и здоровье. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена. Питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма. Конкурс рисунков. Игра.

Виды деятельности: **Знать** продукты питания и их значение для жизни человека; **уметь распределять** роли и выполнять правила игры. **Отвечать** на вопросы, **формулировать** и задавать вопрос.

Моё здоровье в моих руках. Домашняя аптечка. Чистота и здоровье. Будем делать хорошо и не будем плохо. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Познавательная игра.

Виды деятельности: **Учиться** принимать участие в учебном диалоге, **отвечать** на вопросы; **формулировать** вопрос.

Я в школе и дома. Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Форма организации: Беседа. Конкурс рисунков. Экскурсия. Беседа с просмотром мультфильма.

Виды деятельности: **Иметь** представление о понятиях дружба, добро и зло. **Формировать** практику общения в классе на основании доброжелательности и взаимопомощи. **Отвечать** на вопросы, **формулировать** и задавать вопрос.

Чтоб забыть про докторов. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. За здоровый образ жизни. Разговор о правильном питании. Я выбираю кашу.

Форма организации: День здоровья. КВН. Беседа с просмотром презентации. Игра. Беседа и просмотр мультфильма.

Виды деятельности: **Знать** элементарные способы предупреждения простудных заболеваний; **знать** продукты питания и их значение для жизни человека; **уметь** распределять роли и выполнять правила игры.

Я и моё ближайшее окружение. Размышление о жизненном опыте. Школа и моё настроение. Чувства и поступки. В мире интересного.

Форма организации: Беседа с просмотром презентации. Игра.

Виды деятельности: **Учиться** принимать участие в учебном диалоге, **отвечать** на вопросы; **формулировать** вопрос.

«Вот и стали мы на год взрослей». «Мой горизонт». Я выбираю здоровье.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма. Праздник.

Виды деятельности: **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

5 класс

«Вот мы и в школе». Что такое здоровье? Что значит быть здоровым? Причины болезни. Что нужно знать о лекарствах. Кто нас лечит. Знакомство с врачами узких специальностей.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма. Игра.

Виды деятельности: **Формировать** чувство ответственности за свое здоровье. **Учиться** принимать участие в учебном диалоге, **отвечать** на вопросы.

Питание и здоровье. Польза и режим правильного питания. Из чего состоит наша пища. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Культура приёма пищи. Что нужно есть в разное время года. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Дары моря. Какую пищу можно найти в лесу. Витамины и их значение в жизни человека. Кулинарное путешествие по России.

Форма организации: Беседа. Конкурс рисунков. Экскурсия. Беседа с просмотром мультфильма.

Виды деятельности: **Знать** продукты питания и их значение для жизни человека; **Учиться** принимать участие в учебном диалоге, **отвечать** на вопросы.

Моё здоровье в моих руках. Как стать сильным, ловким, выносливым. Надёжные помощники - физкультура и спорт. Спортивные секции. Закаливание. Простейшие правила.

Форма организации: Беседа с просмотром презентации. Конкурс рисунков.

Виды деятельности: Заботиться о собственном здоровье; обсуждать правила здорового образа жизни; понимать значение занятий спортом. Отвечать на вопросы; формулировать вопрос.

Я в школе и дома. Зачем нужен режим дня? Влияние режима дня на успеваемость. Составление индивидуального режима дня.

Форма организации: Беседа. Познавательная игра.

Виды деятельности: Иметь представление о значении режима дня; объяснять зачем нужен режим дня. Составлять индивидуальный режим дня совместно с учителем.

Чтоб забыть про докторов. Чистота – залог здоровья. Забота о коже. Значение кожи для человека. Уход за телом. Болезни грязных рук. Русская баня. Польза и вред. Микробы – враги здоровья. Очищение организма.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма. Экскурсия. Познавательная игра.

Виды деятельности: Выполнять правила личной гигиены; уметь пользоваться средствами индивидуальной гигиены. Соблюдать правила активного поведения на прогулке.

Я и моё ближайшее окружение. Умей выбирать. Волевое поведение. Злой волшебник – наркотик. Эмоции человека и его здоровье. Первая помощь при травмах. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Форма организации: Игра. Конкурс рисунков. Беседа с просмотром презентации.

Виды деятельности: Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам. Заботиться о собственном здоровье; обсуждать правила здорового образа жизни; понимать значение занятий спортом.

«Вот и стали мы на год взрослей». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни.

Форма организации: Викторина. Беседа и просмотр мультфильма. Выпуск газеты.

Виды деятельности: Иметь представление о значении здоровья в жизни человека. Отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопрос.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	2 класс		3 класс		4 класс		5 класс	
		Т\ч	П\Р	Т\ч	П\Р	Т\ч	П\Р	Т\ч	П\Р
1	«Вот мы и в школе»	1	2	3	2	3	1	1	2
2	Питание и здоровье	2	2	2	3	4	3	6	6
3	Подвижные игры (эстафеты)	-	16	-	-	-	-	-	-
4	Моё здоровье в моих руках	2	1	3	4	3	4	2	2
5	Я в школе и дома	2	2	4	3	3	3	1	1
6	Чтоб забыть про докторов	1	-	2	3	2	2	3	4
7	Я и моё ближайшее окружение	1	1	2	1	1	3	2	2
8	«Вот и стали мы на год взрослей»	1	-	1	1	1	1	1	1
Итого:		10	24	17	17	17	17	16	18
Всего:		34		34		34		34	

