**областное государственное казённое общеобразовательное учреждение «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на М/О классных руководителей ОГКОУШ № 39  протокол № \_1от 28.08.2024  Руководитель М/О \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Герцкина Т.А. | Утверждена  педагогическим советом ОГКОУШ № 39  протокол № \_1от 29.08.2024  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.Н. Пономарева |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**направление коммуникативная деятельность**

**«Тропинка к здоровью»**

**1 класс**

Вариант 1

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: **учитель**

**Скворцова Е.Ю.**

Ульяновск - 2024

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип программы** | про­грамма внеурочной деятельности, адаптированная для обучающихся лёгкой умственной отсталостью (и для детей с РАС ) (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию |
| **Статус программы** | -   Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  - ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. [приказом](https://base.garant.ru/70862366/) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598); - Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"; - АООПначального общего образования для обучающихсяс расстройствами аутистического спектра с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3) на 2023-2024 учебный год;  -  Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;  - Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)  - Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);  - Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).с использованием «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0–4 классов», под редакцией Бгажноковой И.М. – М.: Просвещение, 2011г. и «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классов», под редакцией Воронковой В.В. - М.: Просвещение, 2011г. |
| **Назначение программы** | внеурочная деятельность по общекультурному направлению, направленная на достижение результатов освоения основной общеобразовательной программы и осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной. |
| **Категория обучающихся** | Учащиеся 1-4класса и РАС с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) |
| **Сроки освоения программы** | Срок освоения программы 1 год (сентябрь 2023 – май 2024 года). Пролонгированные сроки обучения составляются и рассчитываются по индивидуальному плану обучения. |
| **Объём учебного времени** | Рабочая программа по внеурочной деятельности в 1-4 классе рассчитана на 66 часов в год в соответствии с учебным планом (1 часа в неделю, 33 учебных недели). |
| **Форма обучения** | Очная |
| **Режим уроков** | Фронтальный, индивидуальный, групповой, подгрупповой |
| **Форма контроля** | практическое выполнение задания |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью» по спортивно-оздоровительному направлению для 1 -4 классов составлена в соответствии с:

* Федеральным Законом от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598;
* адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) спектра ГКОУ «Школа №56»;
* учебным планом ГКОУ «Школа №56».

**Общая характеристика**

Рабочая программа «Тропинки к здоровью» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку обучающихся младших классов, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 80 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями. Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

**Цель:** 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;
    - сообразительность, инициативу, быстроту реакции.
    - формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
    - обеспечить физическое 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.

**Распределение учебного времени**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью» рассчитана на 4 года обучения.

Общее количество часов: 135.

Из расчета 1 час в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

* 1. **класс**

**Раздел «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, знакомство с физминутками.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, конкурсы*.*

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

**2 класс**

**Раздел «Если хочешь быть здоров»:** ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультминуток.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, соревнования*.*

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

**3 класс**

**Раздел «Тропинка к здоровью»:** мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, физкультминутки для друзей.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, конкурсы*.*

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

* 1. **4 класс**

**Раздел «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, соревнования*.*

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью»» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» состоит из четырёх частей:

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения на улучшение осанки, силы рук. Упражнения для улучшения осанки и укрепления мышц голеностопа. Имитация движений животных, птиц. Упражнения для укрепления позвоночника и мышц спины. Упражнения для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины. Отработка упражнений для осанки силы рук, грудных мышц, мышц спины.

**Азбука здоровья.** Понятие «Здоровье». Как сделать сон полезным? Настроение в школе. Вредные привычки. «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры. «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика. Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Путешествие по стране Здоровья, соблюдение режимных моментов, секреты здорового питания.

**Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие памяти. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие мышления. Игры и упражнения на развитие памяти. Игры на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия.

**Развивающие подвижные игры.** Игры на развитие координации движений. Сюжетные подвижные игры. Двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели, игры с элементами соревнования. Игрына развитие внимательности, концентрацию внимания на каком-либо действии или предмете. Игры на развитие физической выносливости. Игры на развитие физической и эмоциональной выносливости ребенка, игры на снятие утомления при длительном выполнении какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

**Планируемые личностные результаты освоения программы**

**1 класс**

* умение слушать инструкцию и выполнять элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
* выполнять социальные роли с помощью взрослого (учитель, родитель) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
* правила гигиены повседневного быта;
* влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
* правила предупреждения простудных заболеваний;

**2 класс**

* умение использовать элементарные правила поведения во взаимодействии с окружающим миром с помощью взрослого (учителя, родителя);
* умение понимать и соблюдать простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
* основы рационального питания;
* основные виды движения;
* виды подвижных игр;
* правила игры;

**3 класс**

* умения проявлять положительные эмоции к окружающей действительности; вступать во взаимодействие с окружающей действительностью с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
* умение осознанно применять элементарные правила безопасного поведения во взаимодействии с окружающим миром в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, использовать правила безопасного поведения с помощью учителя;
* самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие;
* комплексы физических упражнений;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;

**4 класс**

* умение осознанно применять правила и алгоритмы безопасного поведения в условиях с помощью взрослого (родителя,учителя);
* умение применять алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого;
* самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* самостоятельно совершать прогулки;
* применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Для определения результатов освоения программы два раза в год осуществляется диагностика сформированности личностных результатов.

Мониторинг сформированности личностных результатов

ученика \_\_\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сформированность личностных результатов. Вид деятельности**. | Начало года | | | | | | Конец года | | | | | | |
| Степень сформированности | | | | Мотивация | | Степень сформированности | | | | Мотивация | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | да | нет | 0 | 1 | 2 | 3 | да | нет |
| Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно- пространственной организации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**0** – отсутствие динамики. **1** – минимальная динамика. **2** – средняя динамика.  **3** – значительная динамик

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Количество часов** | |
|  | | **Практика** | **Теория** |
| 1 | Формирование представлений о физическом  развитии здорового образа жизни | **5** | **6** |
| 2 | Воспитание двигательных способностей | **1** | **1** |
| 3 | Формирование жизненно важных  двигательных умений и навыков | **14** | **4** |
| 4 | Воспитание навыков самостоятельных  и групповых занятий | **1** | **1** |
|  | **Всего** | **33** | |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Количество часов** | |
|  | | **Практика** | **Теория** |
| 1 | Формирование представлений о физическом  развитии здорового образа жизни | **5** | **6** |
| 2 | Воспитание двигательных способностей | **1** | **1** |
| 3 | Формирование жизненно важных  двигательных умений и навыков | **11** | **5** |
| 4 | Воспитание навыков самостоятельных  и групповых занятий | **5** |  |
|  | **Всего** | **34** | |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Количество часов** | |
|  | | **Практика** | **Теория** |
| 1 | Формирование представлений о физическом  развитии здорового образа жизни | **6** | **6** |
| 2 | Воспитание двигательных способностей | **1** | **1** |
| 3 | Формирование жизненно важных  двигательных умений и навыков | **11** | **5** |
| 4 | Воспитание навыков самостоятельных  и групповых занятий | **1** | **3** |
|  | **Всего** | **34** | |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Количество часов** | |
|  | | **Практика** | **Теория** |
| 1 | Формирование представлений о физическом  развитии здорового образа жизни | **6** | **6** |
| 2 | Воспитание двигательных способностей | **1** | **1** |
| 3 | Формирование жизненно важных  двигательных умений и навыков | **14** | **2** |
| 4 | Воспитание навыков самостоятельных  и групповых занятий | **1** | **3** |
|  | **Всего** | **34** | |

**Система оценки достижений обучающихся**

Текущий контроль достижений по внеурочной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Оценивание результатов внеурочной деятельности по выбранным направлениям происходит посредством педагогического наблюдения за обучающимися в процессе выполнения предложенных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **балл** | **критерии** |
| 2 балла | Обучающийся не понимает смысла задания и не выполняет его совместно с учителем, не принимает помощь учителя |
| 3 балла | Обучающийся выполняет предложенное задание с контролирующей помощью, в отдельных ситуациях самостоятельно. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. |
| 4 балла | Обучающийся способен самостоятельно выполнить задание (иногда только в определенных условиях), допускает ошибки, которые может исправить по замечанию учителя. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. |
| 5 баллов | Обучающийся самостоятельно выполняет предложенное задание, активно участвует в проводимых мероприятиях Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. |

Мониторинг внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО обучающегося** | **показатели** | | | | | | | | | |
|  | Умение работать в коллективе | | Знания спорт. игр, инвентаря | | Знание правил безопасности и поведения | | Качественное выполнение | | Самостояте льная организация игр | |
|  | 1 п/г | 2 п/г | 1 п/г | 2 п/г | 1 п/г | 2 п/г | 1 п/г | 2 п/г | 1 п/г | 2 п/г |

Мониторинг освоения программ внеурочной деятельности осуществляется два раза в год: за первое и за второе полугодие.

**Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| **уровень** | **критерии** |
| Низкий уровень (1) | Обучающийся выполняет задания со значительной помощью учителя, допускает много ошибок, интереса к предложенным заданиям не проявляет. |
| Средний уровень (2) | Обучающийся выполняет задания с частичной помощью учителя, допускает незначительные ошибки, интерес к заданиям ситуативный. |
| Высокий уровень (3) | Обучающиеся выполняют задания самостоятельно, проявляют интерес к предложенным заданиям, активно участвуют в проводимых мероприятиях. |

Результаты промежуточной аттестации заносятся в таблицы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО обучающегося** | **Результаты ПА** | | |
| **Низкий (1)** | **Средний (2)** | **Высокий(3)** |
|  |  |  |  |  |

**Материально- техническое обеспечение**

Малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели , диски СD с фонограммами, музыкальный центр