

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

Разработана и одобрена на МО
классных руководителей
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 28.08.23
Руководитель МО Г Герцкина Т.А.

Утверждена
педагогическим советом
ОГКОУШ № 39
Протокол № 1 от 30.08.23
Директор М Пономарёва М.Н.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(направление: спортивно - оздоровительная деятельность)
«Тропинки к здоровью»
3 класс**

на 2023 - 2024 учебный год

Срок реализации: 1 год
Составитель программы: Давлятшина Л.Г.

Ульяновск, 2023

Паспорт программы

| | |
|--------------------------|---|
| Тип программы | Рабочая программа по внеурочной деятельности, адаптированная для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию |
| Статус программы | Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; на основе <ul style="list-style-type: none"> - ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955); - ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г; - АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 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). |
| Назначение программы | внеурочная деятельность по направлению спортивно-оздоровительная деятельность, направленная на достижение результатов освоения основной общеобразовательной программы и осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной |
| Категория обучающихся | Учащиеся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) |
| Сроки освоения программы | Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года). Пролонгированные сроки обучения составляются и рассчитываются по индивидуальному плану обучения |
| Объем учебного времени | Рабочая программа по внеурочной деятельности в 3 классе рассчитана на 34 часа в год в соответствии с учебным планом ОГКОУШ №39 |
| Форма обучения | Очная |
| Режим уроков | фронтальный, индивидуальный, групповой, подгрупповой |
| Форма контроля | практическое выполнение заданий |

СОДЕРЖАНИЕ коррекционного КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа коррекционного курса «Тропинки к здоровью» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов: 34.

В рамках спортивно-оздоровительного направления будут осуществляться следующие формы организации: игры, викторины; спортивные праздники.

Содержание коррекционного курса структурировано по четырем разделам:

1) Общеразвивающие упражнения.

2) Азбука здоровья.

Игры на развитие психических процессов.

Развивающие подвижные игры.

3 класс (34 ч)

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, овладение навыками выполнения нормативов ГТО, 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.

Содержание программы коррекционного курса 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 коррекционного курса 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 голенистопа. 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. Игры на 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.

Личностные результаты обучающихся

У обучающегося будут сформированы:

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.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- гигиенических навыков и привычек;
- разумной физической активности;
- навыков наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

Метапредметные результаты освоения коррекционного курса

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.

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве ;

Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

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.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

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).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

Умению 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.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Формирование оздоровительных результатов (метапредметные результаты)

Обучающийся научится

осознанию 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;

социальной адаптации, 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.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1 | Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе. | 1 |
| 2 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Подвижные игры «Кузнечики», «Лошадки». | 1 |
| 3 | Учимся думать. Подвижные игры «Эстафеты». | 1 |
| 4 | Спешите делать добро. Подвижные игры «Мышеловка». | 1 |
| 5 | ЗОЖ | 1 |
| 6 | Твое здоровье | 1 |
| 7 | На зарядку становись! Подвижные игры и народные игры «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 8 | Полезно-вредно | 1 |
| 9 | Игра-соревнование «Кто больше?». | 1 |
| 11 | Правила поведения на дорогах. | 1 |
| 12 | Спорт- это здорово! Игры на свежем воздухе. | 1 |
| | Что такое экология. Игра «Земля, вода, воздух». | 1 |
| | Игра «Светофор здоровья» | |
| | Травмы | |
| | Опасность в нашем доме | |
| | Опасность в нашем доме | |
| 14 | Режим дня. Подвижные и народные игры «Быстро встань в колонну». | 1 |
| 15 | Я и мой день. Здоровый образ жизни. | 1 |
| 16 | Поиграем - отдохнем! Подвижные и народные игры «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка». | 1 |
| 17 | Правила безопасности на льду | 1 |
| 18 | Путешествие в страну здоровья. | 1 |
| 20 | Подвижные игры «Комбинированная эстафета». | 1 |
| 21 | Как воспитать в себе сдержанность. «Дыхательная и звуковая гимнастика». | 1 |
| 22 | Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Подвижные игры «День и ночь». | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 23 | Ответственное поведение. Наказание. Подвижные игры «Беги и хватай». | 1 |
| 24 | Моё здоровье – в моих руках! Гигиена и ее значение. | 1 |
| 25 | Правила поведения на весеннем льду. Подвижные игры «Волк во рву». | 1 |
| 26 | Формирование навыка правильной осанки. Игра «Самолёт». | 1 |
| 27 | Правила дорожного движения. Школа пешехода | 1 |
| 28 | Вредные привычки: «Ай, не буду, не хочу!» | 1 |
| 29 | Беседа о спортивных праздниках. | 1 |
| 30 | Укрепление мышечного корсета. Игра «Карлики, великаны» | 1 |
| 31 | Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом | 1 |
| 32 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 |
| 33 | Игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности. | 1 |
| | | 34 |