

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

Рассмотрена и одобрена на М/О  
классных руководителей ОГКОУШ  
№ 39  
протокол № 1 от 28.08.23  
Руководитель М/О \_\_\_\_\_  
Герцкина Т.А.

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР ОГКОУШ № 39  
\_\_\_\_\_  
Воецкая Л.М.

Утверждена  
педагогическим советом  
ОГКОУШ № 39  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор школы \_\_\_\_\_  
М.Н. Пономарева



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

**направление – спортивно-оздоровительное**

**«Тропинки к здоровью»**

для 9 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Вариант 2

Составитель: учитель  
Зими́на М.В.

Ульяновск - 2023

## Паспорт программы

<b>Тип программы</b>	программа внеурочной деятельности, адаптированная для обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию
<b>Статус программы</b>	<p>Рабочая программа по организации учебного процесса составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ФГОС от 19.12.2014г. приказ № 1599, Адаптированной основной общеобразовательной программы, варианта 2, нацеленной на образование детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР с учетом их индивидуальных образовательных потребностей;</li> <li>-учебного плана школы;</li> <li>-Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,</li> <li>-На основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)</li> <li>-на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы вариант 2 Областного государственного казённого общеобразовательного учреждения «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»,</li> <li>-Правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021</li> <li>-Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;</li> <li>-Рабочая программа ориентирована на учебно-методические комплекты, разработанные для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. ФГОС ОВЗ.</li> <li>-Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в умеренной, тяжелой, глубокой степени и ТМНР.</li> </ul>
<b>Назначение программы</b>	внеурочная деятельность по спортивно - оздоровительному направлению, направленная на достижение результатов освоения основной общеобразовательной программы и осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной.
<b>Категория обучающихся</b>	Учащиеся 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
<b>Сроки освоения программы</b>	Срок освоения программы 1 год (сентябрь 2023 – май 2024 года). Пролонгированные сроки обучения составляются и рассчитываются по индивидуальному плану обучения.
<b>Объём учебного времени</b>	Рабочая программа по внеурочной деятельности рассчитана на 68 часов в год в соответствии с учебным планом (2 часа в неделю, 34 учебных недели).
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Режим уроков</b>	Фронтальный, индивидуальный, групповой, подгрупповой
<b>Форма контроля</b>	практическое выполнение задания

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью» разработана и обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь снять физическое напряжение, развивать и укреплять основные группы мышц и тем самым способствовать улучшению здоровья, формировать личность школьника, его морально-волевые качества, помочь усвоить жизненно необходимые двигательные привычки.

### **Программа построена на принципах:**

- 1) учета возрастных и психофизиологических особенностей учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) гуманизации образовательного процесса;
- 3) добровольности и заинтересованности обучающихся;
- 4) системности во взаимодействии общего и дополнительного образования;
- 5) целостности;
- 6) непрерывности и преемственности процесса образования;
- 7) лично – ориентированного подхода.

### **Целью курса внеурочной деятельности является**

формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

### **Задачи курса внеурочной деятельности:**

- 1) активизация двигательной активности учащихся во внеурочное время;
- 2) знакомство учащихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- 3) формирование у учащихся готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха;
- 4) обучение учащихся способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- 5) воспитание у учащихся культуры игрового общения.

В результате освоения учащимися курса внеурочной деятельности предполагается достижение ими следующих результатов:

Понятия о здоровом образе жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими; повышение физической подготовленности двигательного опыта.

Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры.

Формирование у учащихся понятий о микробах, вредных привычках.

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие **воспитательные результаты:**

- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- равнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;
- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим;
- способность определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- готовность заботиться о своем здоровье;

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность слушать инструкцию и выполнять элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- готовность выполнять социальные роли с помощью взрослого (учитель, родитель) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
- 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.
- 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.
- 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.
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- умение самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел	Кол-во часов
Общеразвивающие упражнения	8
Азбука здоровья	30
Игры на развитие психических процессов	15
Развивающие подвижные игры	15

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела.	Форма деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>Общеразвивающие упражнения – 8 часов</b>				
1	Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья	Познавательная беседа, упражнения	1	
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	Игра «Громче меня», «Подпрыгни и подуй на шарик»	1	
3	Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление глаз	Игра «Внимательные глазки», «Жмурки».	1	
4	Что такое ловкость	Комплекс упражнений для развития ловкости	1	
5	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	Познавательная беседа, презентация, фильм	1	
6	Упражнение в равновесии	Игры: «Бой петухов», «Ловкие ноги», «Совушка»	1	
7	Плоскостопие и борьба с ним.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1	
8	Игры и эстафеты с мячом	игры	1	
<b>Азбука здоровья – 30 часов.</b>				
9	Мой внешний вид – залог здоровья	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	2	
10	«Дружи с водой»	Беседа по стихотворению К. Чуковский «Мойдодыр».	2	
11	К.И. Чуковский «Мойдодыр»	Инсценировка	2	
12	Мы и наши зубы	Познавательная беседа, презентация	2	
13	Распорядок дня.	Информационный час, составление режима дня.	2	
14	Полезные и вредные продукты	Познавательная беседа, викторина	2	
15	«Продукты для здоровья»	Коллективная работа - стенгазета	2	
16	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	Информационный час	2	
17	Лесная аптека на службе человека.	Познавательная беседа, презентация	2	
18	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды	Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	2	
19	Здоровье сгубишь - новое не купишь.	Викторина	2	
20	Мода и здоровье	Информационный час	2	
21	Вредные привычки.	Познавательная беседа, презентация	2	
22	«Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете	Познавательная беседа, презентация	2	
23	Понятие о микробах,	Познавательная беседа, презентация	2	

<b>Игры на развитие психических процессов - 15 часов</b>				
24	<b>Игры на развитие ощущений.</b> «Кот в мешке», «Ничего не вижу», «Ходьба по контуру фигуры»	Игры на развитие осязательных ощущений	2	
25	<b>Игры на развитие восприятия.</b> «Рисование картин, состоящих из геометрических фигур», «Найди 5 предметов одного цвета»	Игры на развитие зрительного восприятия	2	
26	Игра «Угадай голоса», Игра «Угадай мелодию»	Игры на развитие восприятия звуков	2	
27	<b>Игры на развитие внимания.</b> «Найди отличия», «Что неправильно?» «Что не дорисовано?»	Игры на развитие концентрации, распределения внимания	2	
28	<b>Игры на развитие памяти</b> «Перескажи сказку (небольшой рассказ)», «Смотри и делай» Упражнения «10 слов»	упражнения	2	
29	Упражнения «Запомни пары слов», «Запомни и нарисуй», «Я положил в мешок»	упражнения	2	
30	<b>Игры на развитие мышления</b> Загадывание загадок, «Четвёртый лишний», «Бывает – не бывает»	игры	2	
31	<b>Игры на развитие воображения и творческих способностей</b> «Пантомима» (изобразить жестами, мимикой какой – либо предмет)	игры	1	
<b>Развивающие подвижные игры - 15 часов</b>				
32	«Два Мороза», «Гуси-лебеди»,	Подвижные игры в спортзале	3	
33	«Петушинный бой» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе	3	
34	«Бездомный заяц», «Быстро в круг»	Подвижные игры в спортзале	3	
35	«Жмурки», «Передай мяч», «День-ночь»	Подвижные игры в спортзале	3	
36	«Волк во рву», «Море волнуется»	Подвижные игры на свежем воздухе	3	