


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 25.08.23
Руководитель М/О
 Герцкина Т.А.

Утверждена
педагогическим советом
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 30.08.23
Директор школы
М.Н. Пономарева


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительная деятельность

«Тропинки к здоровью»

1 А класса
С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ И С РАССТРОЙСТВАМИ
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (вариант 8.3)

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель

Адволоткина Н.С.

Ульяновск - 2023

1

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	<ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. <u>приказом</u> 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”; - АООП начального общего образования для обучающихся с 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 к 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.

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. 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.

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

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	1	3

	и групповых занятий		
	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		Самостоятельная 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	Результаты ПА
---	-----	---------------

	обучающегося	Низкий (1)	Средний (2)	Высокий(3)

Материально- техническое обеспечение

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