

Приложение
К АДАптированной основной общеобразовательной
ПРОГРАММЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ,
ТЯЖЕЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И
МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 2)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительное направление

«Уроки здоровья»

1-5 класс (2 вариант)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа №1599 от 19.12.2014г «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казенного общеобразовательного учреждения МАОУ СШ №30 г.Липецка для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 2);
4. Учебного плана МАОУ СШ №30 г. Липецка.

Общая характеристика

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание Стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Структурно и содержательно программа составлена для обучающихся 5 класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМНР.

Цель:

Организация благоприятных условий для поддержания здоровья и воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Способствовать правильному представлению о здоровом образе жизни.

2. Сформировать представление о рациональной организации режима дня;

3. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, полезных продуктах.

4. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Место в учебном плане

Программа рассчитана на обучающихся 1 доп. - 5 класс.

Занятия проводятся во внеурочное время.

- 1-ые дополнительные и 1 классы - 1 час в неделю, 33 часа в год;

- 2 – 5 классы: 1 час в неделю, 34 часа в год;

Программа курса внеурочной деятельности реализуется через внеурочную деятельность в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить оздоровительный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Программа включает следующие разделы:

№ п/п	Название раздела.	Теория. Кол-во часов	Практика. Кол-во часов	Всего
1	Секреты здоровья	8	12	20
2	Попрыгать, поиграть		28	28

3	Профилактика детского травматизма	12	8	20
	Всего	20	48	68

Формы организации внеурочной деятельности:

- групповая,
- массовая,
- индивидуальная

Виды спортивно-оздоровительной деятельности:

- познавательная деятельность;
- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы занятий:

- беседа;
- соревнования;
- дни здоровья;
- физкультминутки;
- игра;
- спортивные секции;
- прогулки;
- спортивные праздники.

Содержание программы

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

1 дополнительный класс, 1 класс

Техника безопасности (ТБ при проведении подвижных игр). Беседы (Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и

функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи»). Игры (Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким").

2 класс

Техника безопасности (ТБ при занятиях подвижными играми. ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето». ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву»).

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву». ТБ при подвижных играх «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».

Беседы (Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм». Игры («К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир»«Не ошибись», «Беги и собирай».«Берегись, Буратино», «Жмурки».«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».«Зима - лето», «Космонавты».«Пчелки», «красная шапочка».Веселые эстафеты с предметами.«Пустое место, «Кот идет».«Птица без гнезда», «Быстро по местам».«Ловишки», «Карлики и великаны».«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.«Колдунчики», Пчелки».«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».«Стая», «Быстро по местам».«Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».«Проведи», «Пчелки».«Светофор», «Гуси – лебеди».«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».«Волк во рву», «Пустое место».«Воробушки», «Берегись Буратино».«Зима - лето»,

«Космонавты». «Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир» «День и ночь», «Воробьи вороны». «Шишки, желуди, орехи»,

3 класс

Техника безопасности (Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми). Беседы (Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка»). Игры («Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко" «Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант" «Уточка», "Хоккей на траве" «Выше ноги от земли», Подвижная игра " Ангар" «Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки")

4 класс

Техника безопасности (ТБ при проведении подвижных игр). Беседы («Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»). Игры («К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир» «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики»,

Планируемые результаты освоения программы

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- умение выполнять инструкцию, элементарные задания;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных спортивных играх, соревнованиях ;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

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-ый дополнительный класс/1 час в неделю

№	Раздел	Примерные темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности	ТБ при проведении подвижных игр.	6
2	Беседы	Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	8
3	Игры	игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	19
Всего			33

2 класс

№	Раздел	Примерные темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности	ТБ при проведении подвижных игр.	6
2	Беседы	Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».	9
3	Игры	«К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир» «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки».	19
Всего			34

3 класс

№	Раздел	Примерные темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности	ТБ при проведении подвижных игр.	6
2	Беседы	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой	9

		организм», «Красивая осанка».	
3	Игры	«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко"«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой".	19
Всего			34

4 класс

№	Раздел	Примерные темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности	ТБ при проведении подвижных игр.	6
2	Беседы	«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»	9
3	Игры	«Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», марийская народная игра «Катание мяча»,	19

Всего			34
--------------	--	--	----

5 класс

№	Название мероприятия	Количество часов
1-2	Спортивная эстафета «Осенний марафон»	2
3-4	«Правила дорожные знать каждому положено»	2
5-6	Беседа «режим дня – основа жизни человека»	2
7-8	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	2
9-10	Утренняя зарядка – залог бодрости на целый день	2
11-12	Подвижная игра «Третий лишний»	2
13-14	Как уберечь себя от коронавируса	2
15-16	Безопасность всегда и везде	2
17-18	Игровая программа «Джунгли зовут»	2
19-29	Инструктаж «Один дома – поведение в экстремальных ситуациях»	2
30-31	Подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время», «Краски»	2
32-33	Беседа «Сберечь зрение – сохранить здоровье»	2
34-35	Спортивный праздник «Снеговик, снеговик, ты такой хороший»	2
36-37	Спортивные игры на воздухе	2
38-39	Беседа «Как уберечь себя от гриппа»	2
40-41	Подвижная игра «Два мороза»	2
42-43	Чистота – залог здоровья	2
44-45	«Чтобы не было беды»	2
46-47	Зимние забавы	2
48-49	Зимние эстафеты	2
50-51	«Здоровые зубы – здоровью любви»	2
52-53	Игра-соревнование «Тропа испытаний»	2
54-54	«Не пробовать, не начинать» (о вреде курения)	2
55-56	Спортивные эстафеты	2
57-58	«Сон в нашей жизни»	2
59-60	Спортивный праздник «Веселые старты»	2
61-62	Спортивный праздник «Веселый муравейник»	2
63-64	Подвижные игры «Колечко», «Море волнуется»	2
65-66	Спортивное мероприятие «Большие гонки»	2
67-68	Безопасное поведение детей во время летних каникул	2
	Всего	68

Система оценки достижений обучающихся
Текущий контроль достижений по внеурочной деятельности
обучающихся с расстройствами аутистического спектра

Оценивание результатов внеурочной деятельности по выбранным направлениям происходит посредством педагогического наблюдения за обучающимися в процессе выполнения предложенных заданий.

Критерии освоения программ внеурочной деятельности:

Минимальный уровень (1) – обучающийся приобретает элементарные социальные умения, начинает взаимодействовать с учителем, выполняет задания со значительной помощью учителя.

Достаточный уровень (2) - обучающийся приобретает социальные умения основных базовых ценностей общества, начинает взаимодействовать с одноклассниками, выполняет предложенные задания с частичной помощью учителя.

Оптимальный уровень (3) – обучающийся приобретает начальный опыт самостоятельного выполнения общественных действий, начинает взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, самостоятельно выполняет предложенные задания.

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)