

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 5

от « 31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов «Особый ребенок»
протокол №4 от 30.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

31.05.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности «Будь здоров -
всегда готов!»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

1 этап 1-4 классов

Разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и
Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Юсупова Ю.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Пояснительная записка | рабочей программы | 3 стр. |
| 2. Цель и задачи спортивно-оздоровительной | внеурочной деятельности «Будь здоров | |
| | – всегда готов!». | 7 стр. |
| 3. Содержание программы | | 9 стр. |
| 4. Планируемые результаты освоения спортивно-оздоровительной | внеурочной | |
| | деятельности «Будь здоров – всегда готов!». | 11 стр. |
| 4.1 Планируемые предметные результаты | | 11 стр. |
| 4.2 Планируемые личностные результаты | | 12 стр. |
| 5. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение | образовательного процесса. | 15 стр. |

1. Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся 1 доп., 1-4 классов (вариант 2) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «адаптивная физкультура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 231.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №231 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. до 40 минут.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Актуальность.

На современном этапе развития российского общества одним из актуальных вопросов педагогической науки и образования выступает воспитание здоровой. Усиление внимания к здоровому и безопасному образу жизни обуславливает необходимость совершенствования форм и методов работы с детьми в этом направлении. Знакомство со здоровым и безопасным образом жизни должно проходить в доступной и интересной для детей форме, с учетом их индивидуальных потребностей и способностей.

Именно внеурочная деятельность, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, позволяет достичь этого в полной мере. Адресность программ внеурочной деятельности помогает раскрыть потребности и способности детей, которые не могут быть реализованы в процессе учебных занятий и в рамках основных образовательных дисциплин. Это особенно важно для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, так как формат внеурочной деятельности позволяет более креативно подходить к решению воспитательных задач, поскольку позволяет использовать самые различные организационно-педагогические формы, широкий спектр тем, активно применять потенциал сетевого взаимодействия, включая возможности информационно-коммуникационного пространства.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей.

При этом:

1. Здоровье и безопасность школьников находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха, условий семейного воспитания и т.д.

2. Именно в школьных стенах, с начальных классов нужно формировать у детей правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки его сохранения и укрепления, заложить основы знаний о безопасности и безопасном образе жизни.

При этом следует учитывать следующие факторы:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью,

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, которые не всегда удастся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать свое свободное время. Кроме того она направлена на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Реализация деятельности спортивно-оздоровительного направления – это обучение учащихся бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

При разработке программы учитывался контингент детей (дети с интеллектуальными нарушениями). Для данной категории детей характерно недоразвитие познавательных интересов, в результате чего они получают неполные, а порой искаженные представления об окружающем мире.

Нарушения затрагивают все стороны когнитивной сферы: восприятие, внимание, память, мышление. Дети испытывают трудности в восприятии пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем. Восприятие является главным инструментом познания и протекает в форме таких операций, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция. Все эти операции у детей недостаточно сформированы и имеют своеобразные черты. Так, анализ предметов они проводят бессистемно, пропускают ряд важных свойств, вычленив лишь наиболее заметные части. Из-за несовершенства анализа затруднен и синтез предметов.

Особенности восприятия и осмысливания детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Дети лучше запоминают внешние, иногда случайные

зрительно воспринимаемые признаки, труднее ими осознаются и запоминаются внутренние логические связи, из-за непонимания логики событий воспроизведение носит бессистемный характер.

Выделяется несколько групп учащихся, отличающихся друг от друга по своим двигательным проявлениям. Есть дети, которые легко выполняют простейшие задания, другие допускают много лишних нецелесообразных движений, проявляют чрезмерную торопливость и расторможенность

В связи с перечисленными особенностями детей, занятия спортивно-оздоровительного направления решают специфические задачи — коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, перераспределения содержания программы по годам обучения. Программа составлена с учетом уровня познавательных возможностей и потребностей детей, индивидуально-дифференцированного к ним подхода. Учащимся предлагается материал, содержащий доступные для усвоения детьми с ограниченными возможностями здоровья, понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, обучающие фильмы и мультфильмы, коррекционно-развивающие игры, дидактические игры, беседы, семинары, конкурсы творческих работ и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня учащихся.

2. Цель и задачи спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности «Будь здоров – всегда готов!».

Цель программы: обеспечение системного подхода к созданию здоровьесберегающей среды для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья младших школьников и воспитания у них культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей, их пагубном влиянии на здоровье.

Коррекционно-развивающие:

- увеличить двигательный режим ребенка;
- сократить адаптационный период пребывания в школе,
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей дисциплину;
- повышать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Данная работа начинается с 7-8 лет на доступном учащимся уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- дидактических игр,
- бесед,

- семинаров,
- творческих конкурсов.

Для успешной реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров – всегда готов!» необходимо соблюсти следующие условия:

- необходим кабинет, оборудованный для воспроизведения и показа мультимедийных презентаций и учебных фильмов;
- наличие наглядных пособий;
- Занятия проводятся в форме бесед, круглых столов, семинаров, дидактических игр, творческих конкурсов и подвижных игр на свежем воздухе.

Методы и методические приемы: объяснение, рассказ, описание, разборка задания, указания, показ, метод разучивания по частям, показ мультимедийных презентаций и учебных фильмов, словесный метод, наглядный, наглядно-иллюстративный, игровой метод, соревновательный метод.

Формы и методы организации образовательного процесса:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера («День бегуна»; спортивный праздник «На страже мы страны родной!» ко Дню Защитника Отечества);
- Беседы: правила личной гигиены, тесты и анкетирование, «Чему мы научились за год», «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»,
- просмотр презентаций: «Как сохранить и укрепить здоровье», «Остров здоровья»,
- конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок: «В здоровом теле здоровый дух», «Мы за здоровый образ жизни».
- Групповые занятия, включающие в себя групповые творческие задания с использованием современных мультимедийных технологий.

3. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров – всегда готов!» состоит из четырёх частей:

1 класс

- первичное ознакомление со здоровым образом жизни в форме бесед, чтения художественной литературы (К. Чуковский «Мойдодыр», В. Беспалов «Голубая льдинка», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?», В. Голявкина «Про Вовкину тренировку» и др.), просмотра тематических фильмов, дидактических игр (по принципу «найди лишнее», «чего не хватает» и др.), бесед.
- формирование потребности в личной гигиене (просмотр учебных фильмов, дидактические игры, игры-ситуации, беседы);
- развитие физических качеств с помощью подвижных игр на свежем воздухе, проведения физкульт-минуток, спортивных праздников (в форме командных эстафет и индивидуальных конкурсов), бесед.

2 класс

- ознакомление с культурой питания через беседы, учебные фильмы, тематические чаепития;
- закаливающие процедуры (виды закаливающих процедур, зачем они нужны, принятие (с согласия родителей) воздушных ванн, умывание прохладной водой и др.);
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через подвижные и дидактические игры; конкурсы творческих работ на тему правильного питания, закаливания и пользы зарядки.

3 класс

- профилактика формирования вредных привычек (проведение бесед, дидактических игр, конкурсов творческих работ о вреде алкоголя и курения);

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через подвижные и дидактические игры; конкурсы творческих работ на тему правильного питания;
- формирование основ безопасности через чтение рассказов (Волынский Т. «Кошкин дом», Голосов П. «Сказка о заячьем теремке и опасном коробке», стихи С. Маршака, А. Усачёва, В. Меркушевой, Е. Гладковой, Т. Шорыгиной, В. Кузьмина, Е. Устиновой, Л. Ведерниковой и др.) и их обсуждение, просмотр учебных фильмов, беседы, дидактические игры.

4 класс

- профилактика формирования вредных привычек (проведение бесед, дидактических игр, конкурсов творческих работ о вреде алкоголя и курения);
- ознакомление факторами риска здоровью (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.) через беседы, учебные фильмы, игры-ситуации и дидактические игры на тему профилактики заболеваний («Как не заболеть?»);
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития: беседы и мастер-классы с участием медицинских работников школы;
- формирование основ знаний о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье: беседы, дидактические игры («Что такое хорошо, а что такое плохо?»);
- формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье через проведение совместных с родителями спортивных мероприятий, мастер-классов.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров – всегда готов!» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья и безопасности школьника. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы с интеллектуальными нарушениями.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, оборудованный техническими средствами для просмотра мультимедийных презентаций и учебных фильмов;
- актовый зал;
- демонстрационный материал для занятий;
- магнитофоны, стереосистема;
- аудио и видео записи;
- разработки мероприятий, планы - конспекты занятий;
- библиотечный фонд;
- территория школьного двора, для проведения игр на свежем воздухе;
- Мячи (волейбольные, баскетбольные, мячи для метания 140гр.);
- Гимнастические обручи и скакалки;
- Прочий инвентарь (кегли, конусы, резиновые мячики 20-30см, эстафетные палочки).

При проведении подвижных игр необходимо придерживаться следующего алгоритма:

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

4. Планируемые результаты освоения курса «Будь здоров – всегда готов!».

4.1 Планируемые предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Класс	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1	Возможность проявления	Соблюдение требований техники

	позитивной реакции на двигательную активность	безопасности Проявление интереса к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности.
2	Умение выполнять исходные положения. Возможность проявления позитивной реакции на двигательную активность	Развитие элементарных пространственных понятий Знание элементарных видов движений. Проявление интереса к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности.
3	Знание элементарных видов движений. Умение выполнять исходные положения. Умение бросать, перекидывать, перекидывать Возможность проявления позитивной реакции на двигательную активность	Развитие элементарных пространственных понятий Знание частей тела человека Знание элементарных видов движений Умение управлять дыханием Проявление интереса к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности. . Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
4	Знание элементарных видов движений Умение выполнять исходные положения Умение бросать, перекидывать, перекидывать Возможность проявления позитивной реакции на двигательную активность	Умение управлять дыханием Соблюдение требований техники безопасности Проявление интереса к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

4.2 Планируемые личностные результаты.

1 класс

У учащихся будут сформированы:

- представления о вежливости и правилах поведения;
- гигиенические навыки;
- представления о правилах безопасного поведения;

- понимание необходимости сотрудничества со сверстниками;
- будут прислушиваться к учителю;
- увеличится уровень двигательной активности;

2 класс

У учащихся будут сформированы:

- представления о вежливости и правилах поведения;
- гигиенические навыки;
- представления о правилах безопасного поведения;
- понимание необходимости сотрудничества со сверстниками;
- будут прислушиваться к учителю;
- увеличится уровень двигательной активности;
- будет скорректирована общая и мелкая моторика.

3 класс

У учащихся будут сформированы:

- представления о вежливости и правилах поведения;
- гигиенические навыки;
- представления о правилах безопасного поведения;
- понимание необходимости сотрудничества со сверстниками;
- будут прислушиваться к учителю;
- увеличится уровень двигательной активности;
- будет скорректирована общая и мелкая моторика.

4 класс

У учащихся будут сформированы:

- представления о вежливости и правилах поведения;
- гигиенические навыки;
- представления о правилах безопасного поведения;
- представления о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ;

- понимание необходимости сотрудничества со сверстниками;
- будут прислушиваться к учителю;
- увеличится уровень двигательной активности;
- будет скорректирована общая и мелкая моторика.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- конкурсы;
- выполнение заданий соревновательного характера (спортивные праздники школьного уровня);
- дидактические игры;
- оценка уровня результатов деятельности (в форме *опроса*)

Личностные БУД:

- осознавать себя как ученика, заинтересованного
- посещение школы, обучение, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;

Познавательные БУД:

- Совместно с учителем добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Совместно с учителем 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).

Коммуникативные БУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
- доброжелательное отношение, сопереживание, умение 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

5. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2012.-№5.-с.54
2. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.
5. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
7. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
8. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
12. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2010. - 176 с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
16. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2013, с.57.
17. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
18. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
19. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан