

Пояснительная записка

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

- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014 года;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648-20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;
- Устав образовательного учреждения утверждённый 31.03.2023 года приказ № 242-ри;
- Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.
- Воспитательный план КГБОУ Партизанская КШИ на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (Вариант 2).

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 4 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.

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	5	13
2	Попрыгать, поиграть		8	8
3	Профилактика детского травматизма	10	3	13
	Всего	18	16	34

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.

Содержание

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.

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»,

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-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

взаимодействия												
Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации												
Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей												
Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности												
Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях												
Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств												
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей												
Формирование установки на безопасный, здоровый образ 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

№	Раздел	темы	Кол-во часов	
1	Техника безопасности	<p>1.ТБ при проведении подвижных игр.</p> <p>2.Т Б «Осторожно на дорогах».</p> <p>3.Т Б «Будь примерным пассажиром».</p> <p>4.ТБ «Осторожно, Незнакомец!»</p> <p>5.ТБ «Осторожно гололёд!»</p> <p>6. ТБ «Опасность дома!»</p> <p>7. ТБ «Огонь - друг, огонь- враг».</p> <p>8. ТБ « Инструктаж на летние каникулы: Безопасное поведение на дорогах, улицах, водоёмах, в дни летних каникул.»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	8
2	Беседы, просмотр обучающих видеороликов.	<p>1.Беседа «Личная гигиена».</p> <p>Просмотр видео.</p> <p>2.Беседа «Закаливание организма».</p> <p>Обучающее видео.</p> <p>3.Беседа: «Твой организм».</p> <p>4.«Режим дня». Просмотр мультфильма « Режим дня»</p> <p>5. « Вредные привычки». Просмотр обучающего видео.</p> <p>6. « Профилактика простудных заболеваний». Беседа.</p> <p>7. « Осторожно на дорогах!»</p> <p>Обучающий ролик « ПДД»</p> <p>8. « Здоровый образ жизни!»</p> <p>Видеоролик.</p> <p>9. « Полезные продукты- путь к здоровью.» Игра.</p> <p>10. Беседа «Безопасность на улице и дома». Просмотр обучающего мультфильма.</p>	<p>1</p>	10
3	Игры	<p>1. К своим флажкам», «Запрещенные движения».</p> <p>2.У ребят порядок строгий», «Быстро</p>		

	<p>по местам».</p> <p>3.«Фигуры», «Флюгер».</p> <p>4. Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».</p> <p>5.Кот идет», «Товарищ командир»</p> <p>6. «Не ошибись», «Беги и собирай».</p> <p>Берегись,</p> <p>7.Буратино», «Жмурки».</p> <p>8. «Дети и медведь», «Гуси - лебеди».</p> <p>9.«Зима - лето», «Космонавты».« Пчелки»,</p> <p>10.«Красная шапочка».</p> <p>11.Веселые эстафеты с предметами.</p> <p>12.«Пустое место, «Кот идет».</p> <p>13. «Птица без гнезда», «Быстро по местам».</p> <p>«Ловишки», «Карлики и великаны».</p> <p>14. «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.</p> <p>15.«Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая».</p> <p>16. «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки».</p>		16
Всего		34часа	

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	ТБ при проведении подвижных игр.	5.09
2	Беседа «Личная гигиена». Просмотр видео.	12.09
3	ТБ «Осторожно на дорогах».	19.09
4	Подвижные игры «к своим флажкам», «Запрещенные движения».	26.09

5	«Безопасный путь домой.» Беседа	3.10
6	Беседа: «Твой организм». Просмотр мультфильма.	10.10
7	Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». ТБ	17.10
8	Т Б «Будь примерным пассажиром». Игра » Я - пассажир».	24.10
9	Игры «Фигуры», «Флюгер».	7.11
10	«Режим дня». Просмотр мультфильма «Режим дня».	14.11
11	Игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	21.11
12	Беседа «Вредные привычки». Просмотр обучающего видео.	28.11
13	«Кот идет», «Товарищ командир». Подвижные игры	5.12
14	«Профилактика простудных заболеваний». Беседа.	12.12
15	Игры «Не ошибись», «Беги и собирай». Берегись,	19.12
16	ТБ «Осторожно, Незнакомец!»	26.12
17	«Осторожно на дорогах!» Обучающий ролик « ПДД». Конкурс рисунков.	9.01
18	Игры «Буратино», «Жмурки». ТБ	16.01
19	«Здоровый образ жизни!» Видеоролик.	23.01
20	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди». Подвижные игры	30.01
21	ТБ «Осторожно гололёд!»	6.02
22	«Зима - лето», «Космонавты». « Пчелки».	13.02

23	ТБ «Опасность дома!»	20.02
24	Игра «Красная шапочка». ТБ. при подвижных играх.	27.02
25	«Полезные продукты- путь к здоровью.» Игра.	5.03
26	«Веселые эстафеты с предметами» ТБ.	12.03
27	ТБ «Огонь - друг, огонь- враг».	26.03
28	«Пустое место, «Кот идет». Подвижные игры на свежем воздухе. ТБ.	2.04
29	Беседа «Безопасность на улице и дома». Просмотр обучающего мультфильма.	9.04
30	«Птица без гнезда», «Быстро по местам». Игры. ТБ.	16.04
31	Аппликация «Полезные продукты.»	23.04
32	«Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая». Игры. ТБ.	30.04
33	«Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». Игры на свежем воздухе.	7.05
34	ТБ « Инструктаж на летние каникулы: Безопасное поведение на дорогах, улицах, водоёмах, в дни летних каникул.»	14.05- 21.05

**Система оценки достижений обучающихся
Текущий контроль достижений по внеурочной деятельности
обучающихся**

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)
1	Воронцова			

	Светлана			
2	Крутова Кира			
3	Манин Кирилл			
4	Скобликов Артём			
5	Тупчий Надежда			

Материально-техническое обеспечение

ТСО

- Интерактивная доска
- Ноутбук
- Плакаты, таблицы (обучающие, развивающие)

Спортивное оборудование

- Стенка шведская с турниками 1шт
- Стенка гимнастическая для лазания 1 шт.
- Лабиринт 1шт
- Коврики гимнастические- 3 шт.

Спортивный инвентарь

- Мат гимнастический 5шт.
- Гантели 4 шт.
- Скамья гимнастическая- 2 шт.
- Массажер для стоп 2 шт.
- Обруч - 10 шт.
- Гимнастические палки -10шт
- Мячи - 5шт
- скакалки- 10 шт
- кегли- 20 шт