
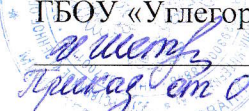


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Углегорская специальная школа-интернат № 6»

«РАССМОТРЕНО»
на методическом объединении
учителей начальных классов
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
Протокол от 04.09 2023 № 1

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
 И.Л. Маглис

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
 И.Н. Шетеля
Приказ от 04.09.2023, № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Будь здоров!»
спортивно – оздоровительное направление
обучающихся 2-А, 3-А, 4-А классов
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Разработал учитель Гарненко В.А.

Углегорск, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.
2. «Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального, общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) № ВК – 452/07 от 11.03.2016г.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности предполагает приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности, а также включение обучающихся в спортивно-зрелищные мероприятия (турниры, марафоны, спортивные праздники, встречи с выдающимися спортсменами и др.).

Данная программа будет реализовываться через развитие двигательной активности. Двигательная активность является биологической потребностью ребенка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Программа «Будь здоров» по уровню освоения носит общеразвивающий характер, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности, а также наличия межпредметных связей.

В основу концепции данной программы был положена идея: представления необходимых условий для формирования, укрепления и сохранения здоровья детей с младшего школьного возраста, придать занятиям развивающий характер и приспособить их под возрастные и психологические особенности детей от 7 до 10 лет.

Цель и задачи программы:

Цель:

Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание наиболее благоприятных условий для улучшения состояния здоровья детей.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений.
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.
6. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем

Общая характеристика курса

Актуальность программы заключена в комплексном подходе в формировании здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Занятия внеурочной деятельности способствует расширению коррекционно-развивающего пространства при работе с обучающимися, имеющими интеллектуальные нарушения, реализации индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Основной организационной формой обучения является занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное отношение к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

Систематические занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний о спорте и физической культуре, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения своего здоровья, о закаляющих процедурах, о разновидностях физических упражнений общеразвивающих, подводящих, соревновательных.

Адресат программы

Программа составлена для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью 2-4 классов. Для этих детей характерно развитие на аномальной основе, что обуславливает его замедленность, своеобразные черты и значительные отклонения от нормального развития. Все умственно отсталые дети имеют ярко выраженное недоразвитие познавательной сферы, поэтому необходимо такое развивающее обучение,

при котором у умственно отсталых обучающихся осуществляется элементарный перенос знаний, возникает возможность применения их для решения новых аналогичных задач. Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Описание места курса «Будь здоров» в рамках внеурочной деятельности

В соответствии с образовательной программой во 2, 3,4-х классах – 34 (35) часов в год.

Срок освоения программы – 3 года.

2-4 класс – 34 (35) учебных недель.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 30-40 минут

Планируемые результаты реализации программы

Личностные УД:

Систематические занятия по программе будут способствовать приобретению учащимися знаний: о спорте и физической культуре, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения своего здоровья, о закалывающих процедурах, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять закалывающие процедуры;
- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, корригирующей и дыхательной гимнастики, на улучшение зрения;
- Организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;
- Оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, ушибах.

Содержание курса

I. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Повторение изученного в прошлом году.

II. Физкультура и спорт

2.1 Понятие спорт и физическая культура. Виды спорта. Характеристика видов спорта культивирующихся на территории Таймыра, их особенность.

2.2 Спортивный инвентарь, для чего он нужен. Виды спорта, где нужен мяча, скакалка, обруч, лента.

III. Наш организм и здоровье

3.1 Скелет человека.

3.2. Осанка человека. Формирование осанки. Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «стайка в ходьбе», «кобра», «пресс-панель» на лопатки, «вертолет», «стрекоза», «пресс-панель» на боку, «полумост», «морская звезда».

3.3 Основные правила закаливания. Виды закаливания.

Практические занятия. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

3.4 Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

IV. Физические упражнения и физические качества

4.1 Физические упражнения и физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Позвоночник – ключ к здоровью.

4.2 Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга (Приложение 2). Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

V. Подвижные игры

5.1 Краткая характеристика стран в чьи игры будут играть дети.

Игры: «Табун», «Подними платок», «Займи место», «Колдун», «Заяц-месяц», «Иванка», «Пастух и козы», «Ястребы и ласточки», «Ударь жгутом».

5.2 Правила поведения при работе со скакалкой. Свойства скакалки.

Практические занятия. Комплексы упражнений со скакалкой для всех групп мышц из разных исходных положений.

Игры: «Третий лишний», «Скакалочки», «Салки»,

5.3 Практические занятия. Эстафеты: с бегом и прыжками с преодолением препятствий; с предметами; кувырками.

Игры: «Воробы», «Зайцы в огороде», «Прыгунчики-воробушки», «Волк во рву».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-А класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Физкультура и спорт	3	3	0
III.	Наш организм и здоровье	8	3	5
IV.	Физические упражнения и физические качества	7	1	6
V.	Подвижные игры	13	3	10
VI.	Заключительное занятие.	2	0	3
	ИТОГО:	35	10	25

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Количество часов		Содержание занятий	Примечание
	план	факт	теория	практика		
Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом – 1 час						
1.			1		Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	
Физкультура и спорт – 3 часа						
2.			1		Как появилась физическая культура у древних народов	
3.			1		Что такое спорт	
4.			1		Зачем нужна утренняя гимнастика	
Наш организм и здоровье – 8 часов						
5.			1		Твой организм, основные части тела.	
6.			1		Личная гигиена и режим дня школьника	
7.			1		Закаливание организма	
8.				1	Закаливание организма	
9.				1	Дыхательная гимнастика	
10.				1	Дыхательная гимнастика	
11.				1	Дыхательная гимнастика	
12.				1	Дыхательная гимнастика	
Физические упражнения и физические качества – 7 часов						
13.			1		Что такое физические упражнения	
14.					Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	

15.				1	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
16.				1	Комплексе упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
17.				1	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
18.				1	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
19.				1	Комплексе упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
Подвижные игры – 13 часов						
20.			1		Русские народные игры	
21.				1	Русские народные игры	
22.				1	Русские народные игры	
23.				1	Русские народные игры	
24.				1	Русские народные игры	
25.			1		Игры с мячом	
26.				1	Игры с мячом	
27.				1	Игры с мячом	
28.				1	Игры с мячом	
29.				1	Игры с мячом	
30.				1	Игры с мячом	
31.			1		Дружно играем на переменах	
32.				1	Дружно играем на переменах	
Заключительное занятие.						
33.				1	Тестирование «Весёлые старты»	
34.				1	Тестирование «Весёлые старты»	
35.				1	Спортивный праздник «Будь здоров!»	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-А класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Виды спорта	10	6	4
III.	Наш организм и здоровье	8	3	5
IV.	Физические упражнения и физические качества	7	1	6
V.	Подвижные игры	12	6	6
VI.	Заключительное занятие.	1	0	1
	ИТОГО:	35	15	20

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Количество часов		Содержание занятий	Примечание
	план	факт	теория	практика		
Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом – 1 час						
1.			1		Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	
Виды спорта – 10 часов						
2.			1		Что такое спорт	
3.			1		Футбол	
4.				1	Футбол	
5.			1		Баскетбол	
6.				1	Баскетбол	
7.			1		Волейбол	
8.				1	Волейбол	
9.			1		Настольный теннис	
10.			1		Настольный теннис	
11.				1	Настольный теннис	
Наш организм и здоровье – 8 часов						
12.			1		Твой организм, основные части тела	
13.			1		Личная гигиена и режим дня школьника	

14.			1		Закаливание организма	
15.				1	Закаливание организма	
16.			1		Дыхательная гимнастика	
17.			1		Дыхательная гимнастика	
18.				1	Дыхательная гимнастика	
19.				1	Дыхательная гимнастика	

Физические упражнения и физические качества – 4 часа

20.			1		Что такое физические упражнения	
21.				1	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
22.				1	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	
23.				1	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	

Подвижные игры – 9 часов

24.			1		Русские народные игры	
25.				1	Русские народные игры	
26.				1	Русские народные игры	
27.				1	Русские народные игры	
28.			1		Игры с мячом	
29.				1	Игры с мячом	
30.				1	Игры с мячом	
31.			1		Дружно играем на переменах	
32.				1	Дружно играем на переменах	

Заключительные занятия – 3 часа

33.				1	Тестирование «Весёлые старты»	
34.				1	Тестирование «Весёлые старты»	
35.				1	Спортивный праздник «Будь здоров!»	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-А класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Физкультура и спорт	1	1	0
III.	Наш организм и здоровье	10	4	6
IV.	Физические упражнения и физические качества	3	1	2
V.	Подвижные и спортивные игры	17	3	14
VI.	Заключительное занятие.	3	0	3
	ИТОГО:	35	10	25

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Количество часов		Содержание занятий	Примечание
	план	факт	теория	практика		
Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом – 1 час						
1.			1		Вводное занятие. 'Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	
Физкультура и спорт – 1 час						
2.			1		Миф о Геракле и зарождение олимпийского движения	
Наш организм и здоровье – 10 часов						
3.			1		Осанка человека	
4.				1	Осанка человека	
5.				1	Осанка человека	
6.			1		Органы зрения	
7.				1	Органы зрения	
8.				1	Органы зрения	
9.			1		Витамины и здоровье	
10.				1	Витамины и здоровье	
11.			1		Похитители здоровья	
12.				1	Похитители здоровья	
Физические упражнения и физические качества – 3 часа						
13.			1		Равновесие	

11.				1	Упражнения для развития равновесия	
15.				1	Упражнения для развития равновесия	
Подвижные и спортивные игры – 17 часов						
16.			1		Игры народов Дальнего Зарубежья	
17.				1	Игры народов Дальнего Зарубежья	
18.				1	Игры народов Дальнего Зарубежья	
19.				1	Игры народов Дальнего Зарубежья	
20.			1		Спортивные игры с мячом баскетбол	
21.				1	Спортивные игры с мячом баскетбол	
22.				1	Спортивные игры с мячом баскетбол	
23.				1	Спортивные игры с мячом баскетбол	
24.			1		Спортивные игры с мячом пионербол	
25.				1	Спортивные игры с мячом пионербол	
26.				1	Спортивные игры с мячом пионербол	
27.				1	Спортивные игры с мячом пионербол	
28.				1	Спортивные игры с мячом пионербол	
29.			1		Шашки	
30.				1	Шашки	
31.				1	Шашки	
32.				1	Шашки	
Заключительные занятия – 3 часа						
33.				1	Тестирование «Весёлые старты»	
34.				1	Тестирование «Весёлые старты»	
35.				1	Шашечный турнир	

Для определения результатов освоения программы два раза в год осуществляется диагностика сформированности личностных результатов.

Мониторинг сформированности личностных результатов

ученика _____ класса _____

Сформированность личностных результатов. Вид деятельности.	Начало года						Конец года						
	Степень сформированности				Мотивация		Степень сформированности				Мотивация		
	0	1	2	3	да	нет	0	1	2	3	да	нет	
Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России													
Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей													
Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов													
Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении													
Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире													
Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни													
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия													

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

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Практические занятия по программе «Будь здоров!» проходят в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью

Листов

Директор *И.Н. Шетеля* И.Н. Шетеля

