

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области

«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 47 от 31.08.2023 г

Директор _____ А. В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я за ЗОЖ»

спортивно - оздоровительной направленности

для 1а, 1б, 2а, 3а, 4а классов

Составитель: Бантюкова А. Н.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Я за ЗОЖ» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- АООП (варианты 1, 8.3) ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».

Спортивно-оздоровительная программа «Я за ЗОЖ» входит в образовательную область «Внеурочная деятельность».

Программа «Я за ЗОЖ» рассчитана на год, занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием 1 раз в неделю. Рабочая программа разработана для детей 9-11 лет. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я за ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я за ЗОЖ» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели и задачи реализации программы

Цель: создание условий для достижения обучающегося необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся, формирование игровой деятельности.

Задачи:

- развитие внимания, памяти, усидчивости, наблюдательности;
- формирование интереса к игровой деятельности;
- формирование положительного эмоционального отношения к игре;
- формирование умения выполнять отдельные предметно-игровые действия, цепочки предметно-игровых действий;
- формирование двигательных навыков;
- формирование умения действовать по подражанию, образцу, инструкции;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоционально-волевой сферы, чувства сопричастности общему делу;

- развитие речевой и двигательной активности во время совместной игры;
- развитие общей и мелкой моторики;
- формирование умения в ролевой игре соотносить роль с игровыми действиями;
- формирование умения следовать правилам игры;
- формирование интереса к совместной игровой деятельности.

В основу программы положены следующие принципы:

- *принципы государственной политики РФ в области образования* (гуманистический характер образования, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- *принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса*, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- *принцип преемственности*, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- *принцип целостности содержания образования*, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- *принцип направленности на формирование деятельности*, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- *принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков, отношений*, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- *принцип сотрудничества с семьей*.

Модель определяет следующие виды внеурочной деятельности:

- Познавательная деятельность.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Художественное творчество.
- Тематические беседы.

Модель инструментария для оценки возможных планируемых результатов:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

№	Уровень	Умения	Кол-во баллов
1.	Первый уровень	Обучающиеся понимают смысл действий, способны самостоятельно применять действия в любых ситуациях.	65 - 50
2.	Второй уровень	Обучающиеся понимают смысл действий, способны самостоятельно применять действия в знакомых ситуациях, в необычной ситуации допускают ошибки, но могут исправить их по замечанию учителя.	49 - 32
3.	Третий уровень	Смысл действий обучающийся связывает с конкретной ситуацией, в основном выполняет действия по указанию учителя.	31 - 20
4.	Четвертый уровень	В некоторых ситуациях не понимает смысл действий, действия выполняет только по указанию учителя, в затруднительных ситуациях не может справиться с поставленной задачей.	19 - 0

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Направления	Формы организации внеурочной деятельности	Планируемые личностные результаты освоения программы	Методы отслеживания успешности овладения содержанием программ
1. Спорт любить – здоровым быть!	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная (каждый кружковец должен сделать свою работу). - Групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание). - Коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции кружковцы работают все вместе, не разделяя обязанностей). - Игры. 	<p><u>Личностные результаты.</u> <u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - установка на безопасный, здоровый образ жизни; - потребность сотрудничества со сверстниками; - доброжелательное отношение к сверстникам; - бесконфликтное поведение. <p><u>Регулятивные УУД:</u> <u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение. - Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися творческих заданий, участие в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях... - Мониторинг для отслеживания результативности (дневники достижений воспитанников, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся.
2. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение бесед о содержании рассматриваемой книжной иллюстрации, картинки. <p><i>Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая часть представлена в виде учебных занятий, презентаций, которые могут сопровождаться объяснением материала, показом и демонстрацией наглядных пособий, обменом опытом и мнения, индивидуальных консультаций учащихся. 	<p><u>Познавательные УУД:</u> <u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - проявлять индивидуальные творческие способности. <p><u>Коммуникативные УУД:</u> <u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обращаться за помощью; - предлагать помощь и 	
3. В здоровом теле – здоровый дух!	<ul style="list-style-type: none"> - Практическая часть представлена в виде практического закрепления, 	<ul style="list-style-type: none"> - предлагать помощь и 	

	<p>самостоятельной работы разной направленности, индивидуальных консультаций учащихся.</p> <p>- Диагностические процедуры (3 раза за уч. год).</p> <p>- Подвижные игры.</p> <p>- Просмотр мультфильмов.</p> <p>- Рисование и раскрашивание.</p>	<p>сотрудничество;</p> <p>- слушать собеседника;</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)</p>	
--	---	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Формы организации	Продукт деятельности
1	Вводное занятие. За здоровый образ жизни	1	презентация	развитие наблюдательности
2	Полезные привычки. Режим дня школьника	1	беседа	поддержание режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами
3	П/и «Сбей кеглю», П/и «Передай мяч по кругу», П/и «Попади в обруч», П/и «У оленя дом большой...»	1	подвижные игры	формирование двигательных навыков

4	Пальчиковая гимнастика «Мы писали, мы писали...», «Семья», «Капуста»	1	игры	развитие мелкой моторики и мускулатуры рук
5	Здоровое питание – отличное настроение	1	презентация	развитие целеустремлённости
6	Советы доктора - Воды	1	беседа	развитие самостоятельности
7	Полезные привычки в питании	1	беседа	соблюдение необходимого индивидуального режима питания
8	Овощи на твоём столе. Игра «Чудесный мешочек»	1	беседа, игра	развитие активности
9	Фрукты – лучшие продукты	1	беседа	формирование знаний о пользе фруктов
10	«О пользе завтрака»	1	беседа	формирование умений следить за своим физическим состоянием
11	«На зарядку становись!»	1	презентация	формирование умения следить за своим физическим состоянием
12	«Что даёт нам море?». Полезные морепродукты	1	беседа	формирование установки на сохранение и укрепление здоровья
13	«Юный пешеход»	1	презентация	формирование профилактики травматизма
14	Вредные продукты питания «Очень вкусная еда, но не детская она»	1	беседа	формирование навыков здорового и безопасного образа жизни
15	«Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть?»	1	беседа	развитие независимости в повседневной жизни
16	Помоги себе сам. Оказание первой помощи	1	презентация	формирование повышения уверенности в себе
17	Помоги себе сам. Как оказать первую помощь при порезе и ушибе	1	презентация	развитие самостоятельности
18	Лечебная физкультура. Кинезиологические упражнения	1	беседа	развитие настойчивости в достижении результата
19	Выставка рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»	1	рисование	развитие навыков позитивного общения
20	П/и на воздухе «Держи спину прямой», «Мы зайчики», «Кто соберёт больше палочек»	1	подвижные игры	формирование положительных эмоций
21	Глаза – главные помощники человека	1	беседа	стремление заботиться о своем здоровье

22	Чтобы уши слышали	1	беседа, мультф. «Большое ухо»	сохранение и укрепление здоровья обучающихся
23	Как сохранить улыбку красивой	1	презентация	проявление заботы о полости рта и зубах
24	Рабочие инструменты человека	1	беседа	стремление всегда укреплять своё здоровье
25	Зачем человеку кожа. Забота о коже	1	беседа, мультф. «Мойдодыр»	сохранение и укрепление здоровья обучающихся
26	Скелет – наша опора	1	презентация	стремление заботиться о своем здоровье
27	Правильная осанка – стройная спина!	1	беседа	формирование навыков самоконтроля
28	Сон и его значение для здоровья человека	1	беседа	соблюдение необходимого индивидуального режима сна
29	Летние забавы детей. Правила безопасности в летний период	1	презентация	развитие умения соблюдать правила безопасного поведения в летний период
30	Дыхательная гимнастика. Игры на поддувание	1	беседа, игры	развитие правильного дыхания
31	Обобщающее занятие, повторение правил здоровья	1	беседа	развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература

1. Баряева Л.Б., Зарин А. Обучение сюжет но-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие. -СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2001. (Серия «Коррекционная педагогика»).
2. Баряева Л.Б., Зарин А.П. Опыт организации коррекционной помощи детям с интеллектуальным недоразвитием /Инновации в Российском образовании: Дошкольное образование. - М.: Изд. МГУП, 1999.
3. Вопросы воспитания и обучения аномальных детей дошкольного возраста. /Отв. Ред.Л.П. Носкова.-М., 1980
4. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка// Вопросы психологии. – 1966. -№ 6
5. Гаврилушкина О.П., Соколова Н.Д. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников. - М.: Просвещение, 1980.
6. Соколова Н.Д. Игровая деятельность умственно отсталых дошкольников //Дошкольное воспитание аномальных детей: Книга для учителя и воспитателя / Под ред. Л.П. Носковой.- М.: Просвещение, 1993.
7. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Педагогика, 1978.

8. Федосеева О. А. Особенности игровой деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью [Текст] / О. А. Федосеева // Молодой ученый. — 2012. — №11.
9. Зарин А. Комплексное психолого-педагогическое обследование ребенка с проблемами в развитии: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 4-5 лет. — М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001

Технические средства обучения

Классная, магнитная доска

Экранно-звуковые пособия

Слайды соответствующего содержания.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

Музыкальная фонотека.

Оборудование класса

Ученические столы одноместные и двухместные с комплектом стульев.

Стол учительский.

Шкафы для хранения дидактических материалов, пособий.

Учебно-практическое оборудование

- * наборы предметных и сюжетных картинок;
- * дидактические игры;
- * мозаика, трафареты;
- * набор муляжей (фрукты, овощи), мешочек;
- * предметы и игрушки для развития речевого дыхания (листочки, ватные шарики, бабочки, и др.);
- * настольные игры.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>