

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Адаптивная школа № 12»

Утверждаю:

Директор КОУ «Адаптивная школа №12»

Т.Н. Патрушева _____

Приказ № 117-од от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«В здоровом теле - здоровый дух»

для 2б класса

на 2024-2025 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

Составитель:

Учитель Машина Н.В.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

учителей, реализующих

АООП 2 вариант

Протокол № 1 от ____ 2024 г.

Руководитель МО

Галуза В.В. _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Деева Е.В. _____

Омск, 2024

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» для учащихся в первом классе (вариант 2) составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2022.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные главным санитарным врачом Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26, зарегистрированными в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа КОУ «Адаптивная школа №12».

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

При составлении программы учитывались психофизиологические особенности детей с тяжелой умственной отсталостью.

Цель рабочей программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» - создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного)

Задачи предмета:

- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- расширить гигиенические знания и навыки детей с ТМНР.
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у детей с ТМНР для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

2. Общая характеристика учебного предмета

Образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья.

Программа представлена следующими разделами: «Секреты здоровья», «Подвижные игры», «Профилактика детского травматизма

Первый раздел решает следующие задачи курса:

способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Второй раздел:

обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у детей с ТМНР для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел:

обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебного плана, программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» в первом классе рассчитана на 34 учебные недели, 1 час в неделю.

4. Ожидаемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития (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 личностных и предметных результатов* образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

1. Основы персональной идентичности, осознание свое принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я».

2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.

3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей

4. Формирование уважительного отношения к окружающим.

5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

7. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах.

8. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

10. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Мониторинг сформированности личностных результатов обучающегося включён в специальную индивидуальную программу развития.

Предметные результаты освоения программы:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Изучение предмета «В здоровом теле - здоровый дух» направлено на формирование *базовых учебных действий*.

1. Готовность ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- уметь направлять взгляд (на говорящего взрослого, на задание);

- уметь выполнять инструкции педагога;
- уметь использовать по назначению учебный материал;
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Методы диагностики и критерии результативности

В классах для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ведётся безотметочное обучение.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Диагностика *ожидаемых предметных результатов* проводится в 3 этапа:

- 1 этап – стартовая диагностика (сентябрь)
- 2 этап – промежуточная диагностика (декабрь)
- 3 этап – итоговая диагностика (май)

Ожидаемые предметные результаты оцениваются по следующим критериям:

0 баллов – упражнения не выполняет, не умеет, выполняет действия рука в руку

- 1 балл – упражнения выполняет со значительной помощью учителя;
- 2 балла – упражнения выполняет с частичной помощью учителя;
- 3 балла – упражнения выполняет по показу, по инструкции;
- 4 балла - выполняет действие самостоятельно (верно выполняет).

Полученные данные заносятся в мониторинговую карту фиксации ожидаемых результатов (Приложение 1).

Диагностика сформированности *базовых учебных действий* проводится в 3 этапа:

- 1 этап – стартовая диагностика (сентябрь)
- 2 этап – промежуточная диагностика (декабрь)
- 3 этап – итоговая диагностика (май)

Сформированность базовых учебных действий оценивается по следующим критериям:

- 0 баллов - действия не выполняет;
- 1 балл - действия выполняет со значительной помощью учителя;
- 2 балла - действия выполняет с частичной помощью учителя;
- 3 балла - действия выполняет по показу, инструкции учителя;
- 4 балла - выполняет действие самостоятельно (выполняет верно).

Полученные данные заносятся в мониторинговую карту фиксации базовых учебных действий. (Приложение 2).

5. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «В здоровом теле-здоровый дух» включает следующие разделы:

Программа состоит из трёх разделов:

- Секреты здоровья
- Подвижные игры
- Профилактика детского травматизма

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Секреты здоровья	15
2	Подвижные игры	8
3	Профилактика детского травматизма	11
	Итого	34

Секреты здоровья (15ч.)

Основные задачи раздела:

- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
- обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
- расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Содержание раздела

Твоё настроение. Правило мытья рук. Что такое режим дня? Режим дня важно соблюдать! Мыло и вода - наши лучшие друзья. Здоровые зубы. Наши помощники-глаза. Чтобы уши слышали. Здоровье- главная ценность человеческой жизни. Полезные продукты. Роль витаминов. Дидактическая игра «Овощи и фрукты». Если хочешь быть здоров – закаляйся! Улыбка дарит чудеса! Мои эмоции.

Подвижные игры (8 ч.)

Основные задачи раздела:

- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у детей с ТМНР для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Содержание раздела

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Профилактика детского травматизма (11 ч.)

Основные задачи раздела:

- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Содержание раздела

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Формы организации учебной деятельности, используемые на уроках:
фронтальная, групповая, индивидуальная, парная.

Фронтальная форма применяется, когда все ученики одновременно выполняет одинаковую, общую для всех работу, всем классом обсуждают, сравнивают и обобщают её результаты. Учитель ведет работу классом одновременно, общается с учащимися непосредственно в ходе своего рассказа, объяснения, показа, вовлечения школьников в обсуждение рассматриваемых вопросов.

Групповая (звеньевая) форма применяется для решения всех основных дидактических проблем: закрепления и повторения, изучения нового материала.

Парная форма применяется, когда в группе работает два человека. Состав группы не постоянный. Он меняется в зависимости от содержания и характера предстоящей работы. При этом не менее половины его должны составлять ученики, способные успешно заниматься самостоятельной работой.

Индивидуальная форма организации работы учащихся предусматривает самостоятельное выполнение заданий без контакта с педагогом, а также индивидуальная помощь педагогом конкретному ученику. Индивидуальная форма работы используется на всех этапах урока, для решения различных дидактических задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков, для повторения и обобщения пройденного материала.

6. Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» во 2б (дополнительном) классе для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

за 2024 – 2025 учебный год

I четверть (9 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Секреты здоровья	-слушать объяснения учителя; -отвечать на вопросы учителя; -рассматривать картинки по теме; -отвечать на вопросы; -выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять задание по образцу; -выполнять упражнения на группировку предметов, -выполнять дидактические задания; -раскрашивать картинки; -просматривать презентации, видеоматериалы.	4	
1	Твоё настроение		1	
2	Правило мытья рук		1	
3	Что такое режим дня?		1	
4	Режим дня важно соблюдать!		1	
	Подвижные игры.	-слушать объяснение учителя; -выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять действие по подражанию; -принимать участие в эстафетах самостоятельно или с помощью учителя; -принимать участие в совместных играх.	2	
5	Подвижные игры.		1	
6	Спортивные игры и эстафеты.		1	
	Профилактика детского травматизма	-слушать объяснения учителя; -рассматривать картинки по теме; -отвечать на вопросы; -выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять задание по образцу; -повторять сигналы светофора; -обыгрывать ситуации при переходе дороги;	3	
7	Элементы улиц и дорог: тротуар.		1	
8	Я иду по тротуару		1	
9	Дорога и я		1	

		-разбирать конкретные случаи дорожно-транспортных происшествий, их причин; -раскрашивать картинки; -смотреть развивающий мультфильм по теме.		
--	--	--	--	--

II четверть (7 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Секреты здоровья.	-слушать объяснения учителя; -выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять задание по образцу; - рассматривать иллюстрации (рисунки); -узнавать (различать) предметы по внешнему виду; -выполнять дидактические задания -составлять памятки по теме; -выполнять упражнения для глаз; -выбирать картинки, что полезно и вредно для глаз; -сортировать карточки по теме; -работать с разрезными картинками; -раскрашивать картинки по теме; -смотреть развивающий мультфильм по теме.	4	
1	Мыло и вода - наши лучшие друзья		1	
2	Здоровые зубы		1	
3	Наши помощники-глаза		1	
4	Чтобы уши слышали.		1	
	Профилактика детского травматизма	-слушать объяснения учителя; -рассматривать картинки по теме; -отвечать на вопросы; -выполнять действие по инструкции учителя; - изучать наиболее частые причины пожаров; -изучать правила и способы эвакуации при пожаре; -изучать основы пожаротушения; -раскрашивать картинки по теме; -смотреть развивающий мультфильм по теме.	2	
5	Огонь друг - огонь враг		1	
6	Правила поведения в случае пожара в квартире		1	
	Подвижные игры.	слушать объяснение учителя;	1	

7	Подвижные игры на свежем воздухе.	-выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять действие по подражанию; -принимать участие в эстафетах самостоятельно или с помощью учителя; -принимать участие в совместных играх.	1	
---	-----------------------------------	--	---	--

III четверть (10часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Секреты здоровья.		4	
1	Здоровье- главная ценность человеческой жизни	-слушать объяснения учителя; -выполнять действие по инструкции учителя;	1	
2	Полезные продукты	-выполнять задание по образцу;	1	
3	Роль витаминов	-рассматривать иллюстрации (рисунки);	1	
4	Дидактическая игра «Овощи и фрукты»	-узнавать (различать) полезные продукты по внешнему виду; -соотносить витамины и продукты питания; -узнавать (различать) лекарственные растения по внешнему виду; -сортировать карточки по теме; -работать с разрезными картинками; -раскрашивать картинки по теме; -смотреть развивающий мультфильм по теме.	1	
	Подвижные игры.		3	
5	Подвижные игры на свежем воздухе	-слушать объяснение учителя; -выполнять действие по инструкции учителя;	1	
6	Спортивные игры	-выполнять действие по подражанию; -принимать участие в эстафетах самостоятельно	1	
7	Эстафета	или с помощью учителя; -принимать участие в совместных играх.	1	
	Профилактика детского травматизма		3	
8	Опасность у нас дома	-слушать объяснения учителя; -рассматривать картинки по теме;	1	
9	Кошка и собака - наши друзья	-отвечать на вопросы; -выполнять действие по инструкции учителя;	1	

10	Источники опасности	-повторять правила безопасного обращения с острыми предметами; -повторять правила безопасности при общении с домашними животными; -повторять правила хранения острых предметов; -повторять правила безопасного обращения с газом (газовой плитой), с электричеством, водой; -изучать правила поведения в случае ЧС; -разбирать конкретные случаи неправильного обращения с газом (газовой плитой), электричеством; -электроприборами, бытовой химией; -составлять правила поведения с целью предотвращения опасности для жизни; -раскрашивать картинки по теме; -смотреть развивающий мультфильм по теме.	1	
----	---------------------	--	---	--

IV четверть (8 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Секреты здоровья	-слушать рассказ учителя;	3	
1	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	-отвечать на вопросы доступным способом;	1	
2	Улыбка дарит чудеса!	-рассматривать картинки по теме;	1	
3	Мои эмоции	-выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять задание по образцу; -сортировать картинки по заданию учителя; -работать в группах; -выполнять дидактические задания; -принимать участие в ролевых и дидактических играх; -выполнять практические задания; -рисовать, раскрашивать картинки. -разыгрывать ситуации; -изображать эмоции; -копировать животных, героев сказок;	1	

		-смотреть развивающий мультфильм по теме.		
	Профилактика детского травматизма	-слушать рассказ учителя;	3	
4	Значение солнца в нашей жизни	-отвечать на вопросы доступным способом;	1	
5	Правила безопасности в лесу	-рассматривать картинки по теме;	1	
6	Правила безопасности на воде	-выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять задание по образцу; -сортировать картинки по заданию учителя; -работать в группах; -выполнять дидактические задания; -разбирать конкретные случаи неправильного обращения с природой; -повторять правила обращения с водой, правила поведения в лесу; -раскрашивать картинки по теме; -смотреть развивающий видеофильм по теме.	1	
	Подвижные игры.	-слушать объяснение учителя;	2	
7	Подвижные игры на свежем воздухе	-выполнять действие по инструкции учителя; -выполнять действие по подражанию;	1	
8	Подвижные игры на свежем воздухе	-принимать участие в эстафетах самостоятельно или с помощью учителя; -принимать участие в совместных играх	1	

7. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Освоение учебного предмета «В здоровом теле - здоровый дух» предполагает использование демонстрационных и печатных пособий, демонстрационных приборов и инструментов, технических средств обучения.

Демонстрационные и печатные пособия:

- ✓ графические схемы
- ✓ набор сюжетных картинок в соответствии с тематикой
- ✓ набор предметных картинок в соответствии с тематикой
- ✓ картины-плакаты
- ✓ игрушки
- ✓ картинное лото
- ✓ мягкие игрушки
- ✓ трафареты;
- ✓ магнитная доска;

Технические средства обучения:

- ✓ ноутбук;
- ✓ диагностическое оборудование (для первичной и контрольной диагностики), в т.ч. контрольно – диагностические материалы для проведения психолого – педагогического обследования детей в условиях реализации ФГОС;
- ✓ образовательно – игровой комплекс для формирования информационной идеательностно – коммуникативной компетентности обучающихся на ступени начального общего образования;

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/wp-content/uploads/2014/04/08_ФГОС_УО_19.10.2015.pdf/
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа №12»

Учебно-методическая литература:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

