

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 3 в класса

на 2024 – 2025 учебный год

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

Вариант 2

Составитель: учитель
Т.А. Ральченко

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей, реализующих
АООП 2 вариант
Протокол № ____ от ____ 2024 г.
Руководитель МО
В.В. Галуза _____

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Е.В.Деева _____

Омск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» для учащихся в третьем 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».

Настоящая программа направлена на формирование у детей с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой, тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии) игровой деятельности, что послужит залогом продуктивного развития их психической сферы и социально-бытовой адаптации.

Цель программы: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья

Задачи программы:

- формировать элементарные представления о здоровье;
- развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, быстроту реакции, инициативу.

2 Общая характеристика внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности и соответствует ФГОС УО. Ведущая роль в обучении школьников с различной степенью умственной отсталости принадлежит игровой деятельности. Формирование игровой деятельности детей с умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, которое обуславливается низким уровнем развития предметных, игровых действий детей, недоразвитием пространственной ориентировки, бессистемного проявления двигательной активности, низким уровнем развития моторики и несформированностью психических процессов, неумением четко выделять цели и задачи игры, осуществлять игровое действие. Занятия по данной программе направлены на коррекцию имеющихся у детей с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой, тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии), коррекцию психических процессов, эмоционально-личностной сферы, речи.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой, тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии) занятие «В здоровом теле – здоровый дух» входит во внеурочную деятельность.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» рассчитана в 3 классе на 34 часа в год в соответствии с учебным планом (1 часа в неделю, 34 учебных недели).

4. Ожидаемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой, тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии) 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*, а так же формирование базовых учебных действий.

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.

Ожидаемые предметные результаты освоения программы:

Ожидаемые предметные результаты освоения рабочей программы включают следующие умения:

Подвижные игры

- уметь бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро,
- уметь строиться в круг, быстро бегать по кругу.

Пальчиковые игры

- уметь воспроизводить движения пальчикам в соответствии с текстом;
- уметь скрещивать ладони рук, большие пальцы зацеплять друг за друга

Музыкальные игры

- уметь согласовывать движения с характером музыкального фрагмента;
- уметь ритмично двигаться, ритмично аккомпанировать себе на шумовых музыкальных инструментах.

Изучение внеурочной деятельности «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* по коррекционному курсу «Альтернативная коммуникация» 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 обучения по коррекционному курсу «Альтернативная коммуникация» (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 внеурочной деятельности

Содержание внеурочного курса «В здоровом теле – здоровый дух» для 5 класса включает следующие разделы:

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Подвижные игры	16
2	Пальчиковые игры	10
3	Музыкальные игры	8
	Итого	34

Подвижные игры(16)

Основные задачи раздела:

- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями;
- формирование правильной осанки у детей;
- воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- прививать навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

Содержание раздела

Листопад. Дождик и Солнышко. Зайка беленький сидит. Паровозик. Воробушки. Догоняй мяч. Лохматый пес. Мой веселый звонкий мяч.

Пальчиковые игры (10 часов)

Основные задачи раздела:

- активизация движения пальчиков рук;
- улучшение координации и мелкой моторики;
- формирование правильного звукопроизношения;
- формирование правильного движения по показу.

Содержание раздела

Моя семья. Мы делили апельсин. Пальчик – мальчик. Бежали бегемотики. Улей. Капал дождик на лисенка. Черепаха. Лодочка. Замок. Я хочу построить дом.

Музыкальные игры(8 часов)

Основные задачи раздела:

- развитие ритмического слуха и памяти;
- формирование выразительных средств через движения;
- формирование умения ориентироваться в пространстве

Содержание раздела

В лесу. Облачко. Легкие бабочки. Зайчики. Музыкальная карусель.

Формы организации учебной деятельности, используемые на уроках речи и альтернативной коммуникации: *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 с 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 внеурочному курсу «В здоровом теле – здоровый дух» в 3 «в» классе для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

I четверть (9 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Подвижные игры	-выполнять упражнения на закрепление знаний детей о цвете, величине; -выполнять самомассаж ладоней и пальцев рук карандашом, кубиком, «ежиком»; -выполнять статистическое упражнение «Пальчики здороваются», «Стол», «Стул» «Очки»; - выполнять упражнения на развитие выполнения движений в соответствии с текстом; - выполнять двигательные упражнения	6	
1	Листопад		1	
2	Листопад		1	
3	Дождик и солнышко		1	
4	Дождик и солнышко		1	
5	Зайка беленький сидит		1	
6	Зайка беленький сидит		1	
	Пальчиковые игры		3	
7	Моя семья		1	
8	Мы делили апельсин		1	
9	Пальчик - мальчик		1	

II четверть (7 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Пальчиковые игры	- выполнять самомассаж ладоней и пальцев рук; -разучивание потешек «Сидит белка на тележке», «Огуречек, огуречек»; - выполнять самомассаж ладоней при помощи мяча – ежика; - выполнять массаж подушечек пальцев; -сжимать и разжимать кулачки; - выполнять упражнения на развитие речевого дыхания «Снежинки», «Воздушный шарик»; - выполнять упражнения на подпрыгивание, хлопанья в ладоши по тексту	3	
1	Бежали бегемотики		1	
2	Улей		1	
3	Капал дождик на лисенка		1	
	Музыкальные игры		4	
4	В лесу		1	
5	В лесу		1	
6	Облако		1	
7	Облако		1	

III четверть (10 часов) – 1 час в неделю

№	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во	Дата
---	---------------------	------------------------------------	--------	------

п/п			часов	
	Подвижные игры	- выполнять упражнения сомкнутыми ладонями; -разучивать потешек; - выполнять самомассаж ладоней при помощи карандаша с ребристой поверхностью; - выполнять упражнения на развития внимания, переключаемости с одного движения на другое; - выполнять массаж подушечек пальцев; - выполнять упражнения для кистей и пальцев рук; -лепить из пластилина; - выполнять самомассаж «Пианино», «Дождик»; -рисовать цветными карандашами; -выполнять разные фигуры и движения поочередно правой и левой рукой, одновременно двумя руками	6	
	Паровозик		1	
	Паровозик		1	
	Воробышки		1	
	Воробышки		1	
	Догони мяч		1	
	Догони мяч		1	
	Пальчиковые игры		4	
7	Черепаха		1	
8	Лодочки		1	
9	Замок		1	
10	Я хочу построить дом		1	

IV четверть (6 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела /урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
	Музыкальные игры	-музыкальное приветствие; - выполнять упражнения для кистей и пальцев рук с замком; -разучивать и использовать считалки, потешки; - выполнять упражнения на развитие физических качеств; - выполнять дыхательную гимнастику; - выполнять упражнения на развитие выполнения поочередных движений, ловле и отбрасывании мяча от себя	4	
1	Зайчики		1	
2	Зайчики		1	
3	Карусель		1	
4	Карусель		1	
	Подвижные игры		2	
5	Лохматый пес		1	
6	Мой веселый звонкий мяч		1	

7.Методическое и материально-техническое обеспечение

Освоение данного курса предполагает использование демонстрационных и печатных пособий, демонстрационных приборов и инструментов, технических средств обучения для создания материально – технической поддержки процесса обучения, развития и воспитания школьников с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

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
- ✓ мяч и мягкие игрушки

Технические средства обучения:

- ✓ персональный ноутбук
- ✓ мультимедийный проектор
- ✓ диски с записью инструментальной и релаксационной музыкой, мультфильмов, фрагментов детских телепередач

Список литературы

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя /Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение,1988

13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
15. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
16. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.