

Муниципальное казенное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение Центр образования № 10 г. Георгиевска

РАССМОТРЕНО:

на МО МКВСОУЦО № 10

протокол № 1

от «30» 08 2022 г.

Руководитель МО

Н.Ю. Гаврюшина

(ФИО)



(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

И.И. Вахтина

(ФИО)



(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКВСОУЦО № 10

М.В. Зотова

«30» 08 2022 г.



**Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности ФГОС ОВЗ**

**«Я в мире спорта и здоровья»**

**Спортивно-оздоровительной направленности для 5 класса**

**на 2022– 2023 учебный год**

Составитель:

Воспитатель ГПД

МКВСОУЦО № 10

Нигнивенко Л.П.

Георгиевск

2022г.

## **Спортивно-оздоровительная направленность программа внеурочной деятельности «Я в мире спорта и здоровья»**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа внеурочной деятельности разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального казенного вечернего(сменного) общеобразовательного учреждения центр образования № 10 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и реализуется для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я в мире спорта и здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья умственно отсталых младших школьников, в основу которой положены культурологический, деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования социальных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся.

Основным принципом реализации спортивно-оздоровительной работы является коррекционная направленность, основанная на индивидуальном подходе к обучающимся и использовании средств физической культуры. Как показывает практика, любому ребенку с ОВЗ в ОО можно обеспечить хотя бы минимальный уровень физической активности. При этом, конечно, нужно учитывать состояние его двигательных функций и координационных способностей, уровень его физической подготовки, способности и отношение к обучению, интересы, а также рекомендации врача. Всем детям с ОВЗ нужно подбирать посильные задания и создавать условия для их выполнения, применять методы поощрения и одобрения, оказывать помощь и поддержку, создавать атмосферу безопасности и комфорт.

#### **Общая характеристика программы.**

Программа « Я в мире спорта и здоровья» предназначена для более эффективной организации деятельности в спортивно- оздоровительном направлении обучающихся с умственной отсталостью.

Данная Рабочая программа является **актуальной** на сегодняшний день, так как обеспечивает у обучающихся формирование основ здорового образа жизни, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка. **Новизна данной программы** определена требованиями к формированию здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением Стандарта начального общего образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Комплексная программа способствует формированию у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Рабочая программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся с интеллектуальными нарушениями действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и безопасного образа жизни. Программа формирования здорового и безопасного

образа жизни на ступени начального общего образования разработана с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные экологические условия;
- факторы риска собственной жизнедеятельности обучающихся, связанные с интеллектуальными нарушениями;
- особенности отношения детей с интеллектуальными нарушениями и к своему здоровью, отличного от такового у обычных детей.

## **2. Нормативно – правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленные письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основная образовательная программа ООО;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с ОВЗ.

## **3. Цели и задачи:**

**Цель:** создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей осознанное стремление и практические навыки здорового и безопасного образа жизни в свободное время.

### **Задачи:**

- формирование интереса к собственному здоровью путем соблюдения правил ЗОЖ и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе
- использования навыков личной гигиены;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

**Ценностные ориентиры** начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения АООП НОО обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 4 блоков.**

1. «Гигиена человека»: личная гигиена и ее влияние на здоровье человека.
2. «Быть здоровыми хотим»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
3. «Правила здорового питания»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
4. «Спорт и здоровье»: знакомство с подвижными играми, правилами игры во время спортивных игр.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Я в мире спорта и здоровья» предназначена для обучающихся 4 класса для детей в возрасте от 9 до 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 35 часа в год. Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я в мире спорта и здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся с интеллектуальными нарушениями и служит технологии проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

**4. Формы, методы и принципы реализации программы**

Программа предусматривает работу детей в группах, парах, индивидуально

**Формы организации внеурочной деятельности:**

Используются вариативные формы организации работы:

- игры (интерактивные познавательные, подвижные, народные, подвижные с элементами спорта),
- беседы,
- коллективные творческие дела,
- видео-занятия,
- экскурсии,
- решение ситуационных задач,
- тематические встречи,
- участие в общешкольных мероприятиях (дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок, спортивные мероприятия, акции и т.п. ).

**Методы обучения:**

- Практические упражнения и задания;
- моделирование реальных ситуаций с элементами игры – можно использовать на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения;

- словесные – рассказ, беседа;

При составлении программы и методики её реализации были учтены **принципы** реализации внеурочной деятельности такие как:

- Непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом. Вовлечение каждого ребёнка в активную деятельность.
- Развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности. Учёт возрастных особенностей детей.
- Единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования.
- Системная организация управления учебно-воспитательным процессом.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному). Связь теории с практикой.

### **5. Условия реализации программы**

1. Создание атмосферы уважения, доверия и взаимопонимания между педагогом и детьми.
2. Активное включение ребенка в различные виды совместной деятельности, направленной на развитие самооценки, самоутверждение личности, на формирование социализации в обществе.
4. Использование методов и приемов, соответствующих психолого-возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. Интеграция методов и приемов словесных и игровых, просмотр детских мультфильмов.

Главная задача педагога, работающего по этой программе - создание психологической атмосферы личностной безопасности и эмоциональной поддержки ребенка.

### **6. Планируемые результаты программы**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей с интеллектуальными нарушениями, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации Рабочей программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВ;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.**

## I. Календарно-тематическое планирование

| № п/п                                    | Тема занятий                                  | Кол -во часов | Описание примерного содержания занятий                                                                                                       | ЦОР                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. В стране Гигиени. (9 час.)</b>     |                                               |               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
| 1                                        | <b>Введение.</b><br>Что значит быть здоровым? | 1             | Знакомство с тематикой занятий. Мониторинг физических возможностей обучающихся.                                                              |                                                                                                                                                     |
| 2                                        | Я и мой внешний вид.                          | 1             | Закрепление знаний детей об основных правилах личной гигиены; формирование навыков соблюдения чистоты своего тела средствами личной гигиены. | <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>                                                                                             |
| 3                                        | Правила личной гигиены.                       | 1             | Обучение простейшим навыкам ухода за своим телом, формировать потребность поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.              |                                                                                                                                                     |
| 4                                        | Как микробы попадают в организм?              | 1             | Формирование у обучающихся основы здорового образа жизни через чтение сказки о мышонке.                                                      |                                                                                                                                                     |
| 5                                        | Практикум. «Моем, моем трубочиста».           | 1             | Обучение детей этапам самостоятельного ухода за руками.                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| 6                                        | Правила ухода за ушами.                       | 1             | Обучение поддержания в чистоте ушей и слуховых аппаратов, мытью их по мере надобности.                                                       |                                                                                                                                                     |
| 7                                        | Учимся ухаживать за волосами.                 | 1             | Закрепление знаний о средствах ухода за волосами.                                                                                            |                                                                                                                                                     |
| 8                                        | Что такое кариес?                             | 1             | Обобщение знаний о гигиене полости рта и зубов, выяснить, какой вред приносит неправильный уход за зубами.                                   |                                                                                                                                                     |
| 9                                        | Правила Мойдодыра.                            | 1             | Развитие потребности в соблюдении санитарно-гигиенических навыков в процессе анализа стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр».                 | <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a> |
| <b>II. Быть здоровыми хотим. (7 час)</b> |                                               |               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
| 1                                        | Соблюдаешь ли ты режим дня?                   | 1             | Формирование у детей представлений о правильном режиме дня, составление режима дня.                                                          |                                                                                                                                                     |
| 2                                        | О пользе утренней зарядки.                    | 1             | Приобщение детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, их пользе для хорошего физического самочувствия.                            | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>                                                                         |

|                                                 |                                                        |   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                               | Глазам полезна физкультура.                            | 1 | Систематизация знаний о значении глаз; формирование знаний о способах бережного отношения к ним. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4                                               | Почему кто-то болеет, а кто-то нет?                    | 1 | Профилактика простуды ОРЗ и ГРИППа.                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5                                               | Способы закаливания. Люди-моржи.                       | 1 | Формирование знаний о пользе закаливания на здоровье человека, способах закаливания.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6                                               | Викторина «Как победить болезнь?»                      | 1 | Закрепление правил закаливания, профилактика простудных заболеваний.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7                                               | Правила сохранения здоровья.                           | 1 | Рисование по теме здоровьесбережения.                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>III. Правила здорового питания. (10час.)</b> |                                                        |   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                                               | Питание – источник энергии.                            | 1 | Закрепление знаний о продуктах питания. Рисование.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2                                               | Разница между вкусной и здоровой пищей.                | 1 | Игра. Выбор полезных продуктов.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3                                               | Мы едем в деревню «Кашкино»                            | 1 | Исследование. Получение муки и крупы из зерна.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4                                               | Экскурсия в столовую.                                  | 1 | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи».                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5                                               | Молоко коровье – кушай на здоровье.                    | 1 | Беседа о производстве молока.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6                                               | Еда для здоровячков и хлюпиков.                        | 1 | Учить отличать вредные продукты от полезных.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7                                               | Где найти витамины зимой и весной?                     | 1 | Рассказ, исследование, загадки. Приготовление салата.                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8                                               | Лук - от семи недуг.                                   | 1 | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука).                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9                                               | Польза чеснока                                         |   | Рассказ. Беседа                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10                                              | Викторина «Здоровое питание».                          | 1 | Проведение викторины.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>IV. Спорт и здоровье. ( 9 час)</b>           |                                                        |   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                                               | Значение спорта в нашей жизни.                         | 1 | Определение значимости спорта для людей.                                                         | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2                                               | Как и чем играли в старину.                            | 1 | Знакомство с видами игр и их правилами.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3                                               | «Горелки», «Лапта», «Городки» - русские народные игры. | 1 | Формировать знания о правилах игры. Проведение игр «Горелки», «Филин и пташка» и др.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4                                               | Мой веселый, звонкий мяч.                              | 1 | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.                     | <a href="http://uchportal.ru/ppt4web.ru/prezentacii-po-...">uchportal.ru/ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a><br><a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a><br><a href="http://pedsovet.su/">pedsovet.su/</a><br><a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> |

|   |                                         |           |                                                          |                                                                     |
|---|-----------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5 | Путешествие в Спортландию.              | 1         | Учить распознавать спортивные игры.                      |                                                                     |
| 6 | Баскетбольное кольцо.                   | 1         | Отработка приёмов игры в баскетбол. Броски в кольцо.     | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> |
| 7 | Футбольное поле. Правила игры в футбол. | 1         | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра футбол. |                                                                     |
| 8 | В здоровом теле - здоровый дух.         | 1         | Мониторинг физических возможностей обучающихся.          |                                                                     |
|   | <b>ИТОГО</b>                            | <b>35</b> |                                                          |                                                                     |

## II. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература (для учителя)

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. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
9. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2017 года
11. Балабанова В.В., Максимова Т.А. Предметные недели в школе: экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: Учитель, 2001.
12. Белых В.А. Правила здорового образа жизни. – М.: Феникс, 2017.
13. Григорьев Д.В., Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011.
14. Завражин С.А., Фортова Л.К. Адаптация детей с ограниченными возможностями: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. - Москва: Академический Проект: Триста, 2016.
15. Интернет-ресурсы.