

Министерство образования Калининградской области
Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 пос. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 6 от 25.05.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 1)

5 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно – оздоровительное направление) 5 класса направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Азбука здоровья» (5 класс) адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант-1, составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности реализуется в образовательной организации. Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации заключается в том, что в ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с умственной отсталостью в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Азбука здоровья»: воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.
- гармоничному психосоматическому развитию.
- совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности.
- формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- самостоятельность творчество, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи.
- стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на:

- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
- улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

Формы организации:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.
- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.
- Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма;
- научности.

Данная программа рассчитана на один год обучения детей с умственной отсталостью. Всего 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время). Продолжительность занятия – 40 минут.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

В процессе обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся. Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации*.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – *ощущения и восприятие*. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс *мышления*, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их *памяти*. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их *внимания*, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное

время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые *представления и воображение*. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У обучающихся с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии *речевой деятельности*, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Наблюдается системное недоразвитие речи (нарушение всех систем родного языка: лексики, грамматики и фонетики), возможно заикание (нарушение ритма и плавности речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата). Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддерживать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении *эмоциональной сферы*. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их *деятельности*, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без

необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

У обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

3.ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности.

В 5 классе формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Во внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Азбука здоровья» формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с

учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

Познавательные учебные действия дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно - оздоровительное направление, 5 «А» класс) должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

воспитательных результатов:

первый уровень результатов - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

второй уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

третий уровень результатов - получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Основные личностные результаты внеурочной деятельности по программе «Азбука здоровья»:

- ценностное отношение и любовь к близким,
- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, с предметами и без;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; терминологию, связанную с проведением игр;
- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;
- подбирать упражнения для различных групп мышц, в том числе для укрепления мышц спины и свода стопы;
- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий, соревнованиях.

В качестве контрольного мероприятия промежуточной аттестации проводится отчетный урок-зачет, в рамках которого обучающиеся имеют возможность продемонстрировать уровень освоения программы.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Примечания
1.	«Азбука здоровья». Правила здорового образа жизни	1	
2.	«На зарядку становись!»	1	
3.	Упражнение для рук «Большие крылья». «Марш».	1	
4.	Игра «Мячики»	1	

5.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	
6.	«Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках»	1	
7.	Игра «Весёлые скачки»	1	
8.	«Быстрые и ловкие»	1	
9.	«Зимние и летние виды спорта»	1	
10.	«Сохранить здоровье чтобы...»	1	
11.	«Хороводный и топающий шаг». Прыжки «Упругие мячики»	1	
12.	«Кто быстрее?»	1	
13.	Пальчиковая гимнастика «Замок-чудак».	1	
14.	«Чтобы нам не болеть»	1	
15.	Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин». Игра «Кто скорее».	1	
16.	«Новогодние эстафеты»	1	
17.	«Зимние эстафеты»	1	
18.	«Зимние виды спорта»	1	
19.	Развлечение «Мы мороза не боимся»	1	
20.	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	1	
21.	«Гномы» (пальчиковая гимнастика)	1	
22.	О вкусной и здоровой пище	1	
23.	Тело человека и личная гигиена»	1	
24.	«Веселые старты»	1	
25.	«Береги здоровье»	1	
26.	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	

27.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	
28.	Игры с мячом на спортивной площадке	1	
29.	Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину»	1	
30.	«Играйте вместе с нами»	1	
31.	«Веселые классики»	1	
32.	«Зарничка»	1	
33.	«Зарничка»	1	
34.	Итоговое занятие «Мама, папа, я - спортивная семья»	1	
Итого: 34 часа			

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Азбука здоровья». Правила здорового образа жизни. Эвристическая беседа: Как вы сами можете помочь себе быть здоровым? Веселая зарядка.

Подвижные игры.

«На зарядку становись!». Комплекс утренней зарядки. Почему спортсмены реже болеют?

Упражнение для рук «Большие крылья». Пальчиковая гимнастика

Игра «Мячики».

«Мой веселый звонкий мяч». Спортивное развлечение в классе. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом.

«Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках». Беседа о роли витаминов. Игры с использованием карточек-заданий «Кто быстрее соберет витаминную корзинку...»

Игра «Весёлые скачки». Танцевальная импровизация - свободное движение детей под спокойную музыку, по показу педагога.

«Быстрые и ловкие». Спортивно-оздоровительная игра на улице.

«Зимние и летние виды спорта». Дидактическая игра о видах спорта. Игра-эстафета «Найди и принеси (изображения с зимними или летними видами спорта)

«Сохранить здоровье чтобы...». Составление рассказа о здоровье. Анализ ситуаций о вредных привычках. Игра на внимание «Это здоровью не

вредит (вредит).

«Хороводный и топающий шаг». Прыжки «Упругие мячики» (выполнение движения по указанию педагога, следить за осанкой). «Прыжки» (легко, энергично отталкиваясь от пола, как упругие мячики). «Хороводный и топающий шаг» (р.н.м.) -выполнять упражнения естественно, без напряжения, вырабатывать осанку. Закрепить умение детей двигаться в соответствии с характером музыки.

«Кто быстрее?» Игры и эстафеты

Пальчиковая гимнастика «Замок-чудак».

«Чтобы нам не болеть». Беседа о профилактике ОРВИ, закаливание. Игра «Верю – не верю»

Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин». Игра «Кто скорее».

«Новогодние эстафеты». Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки.

«Зимние эстафеты. Игры на свежем воздухе. Игры по выбору. Эстафеты «Быстрые санки, юркие ледянки».

«Зимние виды спорта». Конкурс рисунков о спорте. Загадки. Викторина. Зимняя эстафета.

Развлечение «Мы мороза не боимся». Зимние забавы «Лепим снежный городок» «Взятие снежного городка»

«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит». Интерактивная игра о влиянии закаливая на здоровье. Почему надо заниматься спортом?

Игры на быстроту реакции, меткость и др.

«Гномы» (пальчиковая гимнастика).

О вкусной и здоровой пище. Информационное сообщение. Развивающие игры «Вкусно – невкусно», «Вредно – полезно».

«Тело человека и личная гигиена». Анализ ситуаций «Что было бы, если б твой скелет убежал от тебя»; «Какую роль играет сердце в организме?» «На что похожа его работа? Игра «Правильно – неправильно».

«Веселые старты». Соревнование в спортзале.

«Береги здоровье». Анализ ситуаций: «Я прививки не боюсь». «Почему нельзя есть грязными руками?», «От чего можно заболеть?».

«Самый сильный, ловкий, быстрый». Игра – эстафета на улице.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа о здоровом образе жизни. Игры и загадки о здоровом образе жизни.

Игры с мячом на спортивной площадке. Подвижные игры с мячом «Попади в цель», эстафета с мячом.

Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину».

«Играйте вместе с нами». Подвижные игры на свежем воздухе.

«Веселые классики». Игры на свежем воздухе «Классики», скакалки

«Зарничка». Спортивно - патриотическая игра (меткий стрелок, наблюдательный разведчик и др.). Спортивно-патриотическая игра (нахождение «штаба противника»)

Итоговое занятие «Мама, папа, я - спортивная семья»

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1.	«Азбука здоровья». Правила здорового образа жизни	1	Эвристическая беседа: Как вы сами можете помочь себе быть здоровым? Веселая зарядка. Подвижные игры	Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.	Фрагменты мультфильмов,
2.	«На зарядку становись!»	1	Комплекс утренней зарядки. Почему спортсмены реже болеют? Подвижные игры	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.	Комплекс упражнений, мячи, обручи.
3.	Упражнение для рук «Большие крылья». «Марш».	1	Упражнение для рук «Большие крылья» (а. н. м.) - выполнять движения плавно, следить за осанкой.	Реагировать на смену характера музыки, различать динамические оттенки. Выполнять движения плавно, следить за осанкой.	Компьютер, фортепиано
4.	Игра «Мячики»	1	Игра «Мячики». Создать радостное настроение, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Развивать внимание, сноровку, умение ориентироваться в пространстве. Уметь ориентироваться в пространстве	Компьютер, фортепиано, мячи, «Мяч» муз. Чичкова
5.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	Спортивное развлечение в классе. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	Мячи, корзины
6.	«Витамины растут на	1	Беседа о роли витаминов. Игры с использованием	Знание о витаминах. Развитие быстроты. Уметь выполнять	Карточки с изображением продуктов и витаминов в

	ветке, витамины растут на грядках»		карточек-заданий «Кто быстрее соберет витаминную корзинку...»	общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	них
7.	Игра «Весёлые скачки»	1	Игра «Весёлые скачки». Танцевальная импровизация - свободное движение детей под спокойную музыку, по показу педагога.	Уметь быстро реагировать на смену музыки, развивать творчество в движении, формировать выдержку и умение быстро реагировать на смену музыки.	Музыкальное сопровождение
8.	«Быстрые и ловкие»	1	Спортивно-оздоровительная игра на улице. Подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мячи, обручи, скакалки
9.	«Зимние и летние виды спорта»	1	Дидактическая игра о видах спорта. Игра-эстафета «Найди и принеси (изображения с зимними или летними видами спорта).	Знать виды спорта (зимние и летние)	Карточки
10.	«Сохранить здоровье чтобы...»	1	Составление рассказа о здоровье. Анализ ситуаций о вредных привычках. Игра на внимание «Это здоровью не вредит (вредит)	Знать, что вредит здоровью. Развивать концентрацию внимания	Карточки
11.	«Хороводный и топающий шаг». Прыжки «Упругие мячики»	1	Выполнять движения по указанию педагога, следить за осанкой. «Прыжки» прыгать легко, энергично отталкиваясь от пола, как упругие мячики. «Хороводный и топающий шаг» (р. н. м.) -выполнять упражнения естественно, без напряжения,	Уметь выполнять движения по указанию педагога, следить за осанкой. Прыгать легко, энергично отталкиваясь от пола. Уметь двигаться в соответствии с характером музыки.	«Физкульт-ура» муз. Чичикова. «Прыжки» муз. Шитте

			вырабатывать осанку. Закрепить умение детей двигаться в соответствии с характером музыки.		
12.	«Кто быстрее?»	1	Игры и эстафеты «Кто быстрее»	Развитие быстроты реакции, быстроты движений. Уметь слышать музыку и реагировать на сигнал	Музыка Т. Ломовой
13.	Пальчиковая гимнастика «Замок-чудак».	1	«Замок-чудак» -пальчиковая гимнастика, выполнять упражнение энергично. Учить говорить эмоционально, запоминать текст.	Уметь выполнять упражнения ритмично, естественно, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Любая весёлая мелодия
14.	«Чтобы нам не болеть»	1	Беседа о профилактике ОРВИ, закаливание. Игра «Верю – не верю».	Знать правила поведения во время эпидемии гриппа и ОРВИ	Мультфильм, карточки
15.	Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин». Игра «Кто скорее».	1	Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин» - развивать память, интонационную выразительность. Игра «Кто скорее».	Уметь слышать яркие динамические акценты в музыке, развивать умение чётко и ритмично двигаться.	«Кто скорее» муз. Шварца
16.	«Новогодние эстафеты»	1	Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Новогодние эстафеты	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Уметь эмоционально передавать игровые образы	Снежки из ваты, шары, мячи и др.
17.	«Зимние эстафеты	1	Игры на свежем воздухе. Игры по выбору. Эстафеты «Быстрые санки, юркие ледянки»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Санки, ледянки
18.	«Зимние виды спорта»	1	Конкурс рисунков о спорте. Зимняя эстафета.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	
19.	Развлечение «Мы	1	Зимние забавы «Лепим снежный	Развитие физических качеств	

	мороза не боимся»		городок» «Взятие снежного городка».	выносливости и ловкости, внимания, быстроты реакции.	
20.	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	1	Интерактивная игра о влиянии закаливая на здоровье. Почему надо заниматься спортом? Игры на быстроту реакции, меткость и др.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знание правил закаливания	Мультфильм. Мячи, обручи, скакалки
21.	«Гномы» (пальчиковая гимнастика)	1	«Гномы» (пальчиковая гимнастика) укреплять мелкую моторику, выполнять ритмично, проговаривать эмоционально. Игра «Жмурки» (р. н. м.) - закреплять умение бегать врассыпную. Энергично маршировать на месте, согласовывать движения с музыкой.	Выполнять ритмично и эмоционально пальчиковую гимнастику. Уметь бегать врассыпную. Энергично маршировать на месте, согласовывать движения с музыкой.	Музыкальное сопровождение, компьютер.
22.	О вкусной и здоровой пище	1	Информационное сообщение. Развивающие игры «Вкусно – невкусно», «Вредно – полезно»	Знание о полезных продуктах питания, витаминах	Музыкальное сопровождение, компьютер, карточки.
23.	Тело человека и личная гигиена»	1	Анализ ситуаций «Что было бы, если б твой скелет убежал от тебя»; «Какую роль играет сердце в организме?» «На что похожа его работа? Игра «Правильно – неправильно»	Знание правил закаливания. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Музыкальное сопровождение, компьютер.
24.	«Веселые старты»	1	Соревнование в спортзале.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи

				ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	
25.	«Береги здоровье»	1	Анализ ситуаций: «Я прививки не боюсь». «Почему нельзя есть грязными руками?», «От чего можно заболеть?».	Знать, что способствует сохранению здоровья.	Музыкальное сопровождение, компьютер.
26.	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	Игра – эстафета на улице.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи
27.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	Беседа о здоровом образе жизни. Игры и загадки о здоровом образе жизни	Знать правила здорового образа жизни	Музыкальное сопровождение, компьютер.
28.	Игры с мячом на спортивной площадке	1	Подвижные игры с мячом «Попади в цель», эстафета с мячом	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Самостоятельно играть в разученные игры.	Мячи, музыкальное сопровождение, компьютер.
29.	Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину»	1	Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину»	Учить детей действовать по сигналу.	Мячи, музыкальное сопровождение, компьютер.
30.	«Играйте вместе с нами»	1	Подвижные игры на свежем воздухе	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Музыкальное сопровождение, компьютер.
31.	«Веселые классики»	1	Игры на свежем воздухе «Классики», скакалки	Развитие прыгучести	Скакалки

32.	«Зарничка»	1	Спортивно-патриотическая игра (меткий стрелок, наблюдательный разведчик и др.)	Уметь внимательно слушать задание и правильно его выполнять по команде, ориентироваться в пространстве, доброжелательно относиться друг к другу.	Искусственные препятствия, дартс, карточки
33.	«Зарничка»	1	Спортивно-патриотическая игра (нахождение «штаба противника»)	Уметь внимательно слушать задание и правильно его выполнять по команде, ориентироваться в пространстве, доброжелательно относиться друг к другу.	Искусственные препятствия, карты, компасы
34.	Итоговое занятие «Мама, папа, я - спортивная семья»	1	Итоговое занятие «Мама, папа, я - спортивная семья»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Музыкальное сопровождение, компьютер.
Итого за период учебного года 34 часа.					

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, теннисные, пионербольные, баскетбольные мячи.

Наглядно-демонстрационный материал: папки с иллюстративным материалом по темам, презентации, мультфильмы и др.

Наглядные и раздаточные пособия: карточки по темам, детские игрушки.

Оборудование: комплект звуковоспроизводящей аппаратуры, персональный компьютер, медиапроектор, беспроводной усилитель, микрофоны, музыкальные центры, усилительные колонки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2018.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2019.
3. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева - СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб, 2018.
4. Баряева, Л. Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: КАРО, 2017.
5. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск: Сиб. ГАФК, 2016.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2018.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019.
8. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С.81-85.
9. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2016.
10. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2018.

12. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017.
13. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016.
14. Шпитальная, О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома: автореф. дис. канд. пед. наук / О. А. Шпитальная, — СПб. 2018.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- educont.ru цифровой образовательный контент
- https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/programma_vneurochnoj_deyatelnosti_azbuka_zdorovya_182908.html
- <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/01/24/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-v-5>
- <https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/09/21/vneurochnaya-deyatelnost-rabochaya-programma-azbuka-zdorovya>
- <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-azbuka-zdorovya-klass-493463.html>

