

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № _____
от «__» _____ 2024 г.
Руководитель МО учителей
начальных классов
_____ Ю.Н.Юрьева

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УР
_____ А.Ю.Хелемендык
«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ «Донецкая
СШИ № 28»
_____ С.В.Дермен
«__» _____ 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивно – оздоровительному направлению
внеурочной деятельности «Моё здоровье»
3 – А класс
(Вариант 1)

Рабочую программу составил(а):
учитель начальных классов
_____ О.В.Баштанникова

2024— 2025 учебный год

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моё здоровье» разработана на основе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 17.07.2024 г. № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» (зарег. в Минюсте России 15.08.2024 г. № 79163);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28», утверждённой приказом № ____ от _____;
- Рабочей программы внеурочной деятельности для обучающихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида Карачева Л.А., Лушников Е.Б., Мартынова Н.Е., Супрунова Е.В.
- Постановлением 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»;
- Календарным годовым графиком работы образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При организации работы с обучающимися, воспитанниками с ОВЗ, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья обучающихся. Конечно же, подходы к организации физического воспитания обучающихся воспитанников с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние

здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения обучающихся воспитанников с нарушениями развития.

Физкультурно-оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности обучающихся; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данное направление позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Цель - формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- ***Оздоровительные задачи*** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья обучающихся воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей обучающегося воспитанника и направлены на 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. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

- ***Образовательные задачи*** предполагают:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
 - развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания обучающиеся приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный

запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

- **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у обучающихся воспитанников формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у обучающихся воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся. Улучшение анатомно-физиологического статуса обучающихся 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма обучающегося. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У обучающихся воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно - оздоровительной работы в школе решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию обучающихся воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления обучающихся: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности, осуществление профилактических и

общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития обучающихся средствами физических упражнений, оздоровление с учетом особенностей здоровья той или иной категории обучающихся с нарушениями развития.

При организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ руководствуюсь следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей обучающихся, индивидуальный и дифференцированный подход. Буду проводить: игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Основные направления и условия реализации программы

- разработка системы приёмов, методов;
- создание базы методических разработок;
- организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

Для реализации данного направления необходимо создание следующих условий:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- спортивная площадка;
- беговая дорожка;
- футбольное поле;
- игровая площадка.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- гимнастика,
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег,
- применение здоровьесберегающих технологий:

пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих внеурочных занятиях);

- спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. Обучающиеся получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с обучающимися воспитанниками проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная,

зрительная, пальчиковая.) Для повышения двигательной активности проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данного направления является создание во внеурочное время атмосферы радости, удовольствия, соучастия, что могло бы способствовать активизации интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

В данном направлении принимают участие:

- обучающиеся;
- воспитатель;
- родители обучающихся;
- учитель физкультуры;
- психолог.

Обучающиеся воспитанники должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний.

Обучающиеся воспитанники должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий,
- уметь следить за своим внешним видом.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет относится к обязательной части Примерного учебного плана по адаптированным основным общеобразовательным программам начального общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (нарушением интеллекта).

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов указанным в учебном плане. Уроки по данной рабочей программе проводятся: 1 часа в неделю.

Класс	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
3	Моё здоровье	34	1

Моё здоровье

№ п/п	№ урока в теме	Содержание программного материала	Кол-во часов		Дата		Примечания
			План	Факт	План	Факт	
		Первая четверть					
1	1	На зарядку становись (практическое занятие).	1		03.09.2024		
2	2	Игры на формирование правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-Встанька», Лошадки».	1		10.09.2024		
3	3	Простудные заболевания. (встреча со школьным врачом)	1		17.09.2024		
4	4	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	1		24.09.2024		
5	5	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	1		01.10.2024		
6	6	В царстве гигиены. (практикум)	1		08.10.2024		
7	7	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка».	1		15.10.2024		
8	8	Игры на развитие внимания. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка»	1		22.10.2024		
		Вторая четверть					
9	9	Со спортом дружить – здоровым быть. Эстафета	1		05.11.2024		
10	10	Как научиться соблюдать режим дня. Занятие-совет	1		12.11.2024		

11	11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».	1		19.11.2024		
12	12	«Если хочешь быть здоров!» спортивная эстафета	1		26.11.2024		
13	13	Беседа «Где чистота – там здоровье»	1		03.12.2024		
14	14	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казачьи и разбойничьи»	1		10.12.2024		
15	15	Игры с предметами «Городки», «Двенадцать палочек», «Лапта».	1		17.12.2024		
16	16	«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие.	1		24.12.2024		
		Третья четверть					
17	17	Беседа «Как следует питаться»	1		14.01.2025		
18	18	Народные игры «Горелки», «Кот и мыши», «Блуждающий мяч».	1		21.01.2025		
19	19	Подвижные игры на свежем воздухе «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	1		28.01.2025		
20	20	Веселые старты с мячами и скакалками.	1		04.02.2025		
21	21	«Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей» спортивное развлечение.	1		11.02.2025		

22	22	Хороводные игры «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».	1		18.02.2025		
23	23	Подвижные игры и здоровье	1		25.02.2025		
24	24	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок»	1		04.03.2025		
25	25	Ролевая игра «Как оказать первую помощь»	1		11.03.2025		
26	26	«На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба»	1		18.03.2025		
		Четвертая четверть					
27	27	Правила личной гигиены. Гигиена человека. Беседа	1		01.04.2025		
28	28	Игры с предметами «Домики», «Коршун», «Кольцо»	1		08.04.2025		
29	29	Спортивный праздник «Мир русской народной игры»	1		15.04.2025		
30	30	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»	1		22.04.2025		
31	31	Игры с прыжками «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»	1		29.04.2025		
32	32	Веселые старты	1		06.05.2025		
33-34	33-34	Игры с метанием, передачей и ловлей	1		13.05.2025 20.05.2025		

		мяча «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»					
--	--	---	--	--	--	--	--