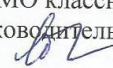



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО:  
на МО классных руководителей  
Руководитель МО  
  
/Т.Н.Лаптева  
Протокол № 1  
«26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по ВР  
  
/Т.Н.Лаптева  
«26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы № 8  
  
/В.А.Пимakov  
«26» августа 2022 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивно - оздоровительной направленности  
«Школа здоровья»**

для обучающихся 7 класса с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью и тяжёлыми множественными нарушениями развития  
(вариант 2)

Составители:  
Логинова Елена Николаевна  
1 квалификационная  
категория

Екатеринбург, 2022 г.

## Пояснительная записка

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ограничен в своих возможностях, его движения нескоординированные, познавательные возможности крайне ограничены. На внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности формируются элементарные навыки самообслуживания с частичной помощью учителя, а затем и самостоятельно, культурно-гигиенические навыки, выполняемые вместе с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, ориентируясь на картинки, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности жизнедеятельности. Обучающиеся учатся использовать невербальные и вербальные средства общения в процессе выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений).

Учащиеся в доступной форме получают представления о том, что безопасность окружающего мира. Наряду с формированием представлений о собственной безопасности учащимся в доступной форме раскрываются основы безопасности и здорового образа жизни.

Программа ориентирована на создание условий для творческой самореализации детей в комфортной развивающейся среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к окружающей действительности, а также социального становления личности ребенка в процессе культурного общения и активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «школа здоровья» для 7 «Б» класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
5. Протокол №4/15 от 22.12.2015 г. Федерального учебно – методического объединения по общему образованию «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа (ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (вариант 2),
6. Приказ мин. просвещения РФ N115 от 22.03.2021 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

общеобразовательным программам, программам- образовательным программам общего начального, основного общего и среднего общего образования»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 N 15 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;

10. Приказ ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» № 53-О от 27.05.2021 г. о «положении о рабочей программе педагогов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;

11. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 5 - 9 классов с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

**Цель программы** - создание наиболее благоприятных условий для формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- ✓ укреплять здоровье школьников, приобщать их к здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- ✓ обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ формирование умения самостоятельно переходить от одного действия к другому в соответствии с занятием, алгоритмом действий.

##### *Воспитательные:*

- ✓ воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- ✓ формировать умение взаимодействовать в коллективе и совместной деятельности с одноклассниками;
- ✓ познакомить с многообразием видов игровой деятельности;

##### *Развивающие:*

- ✓ способствовать формированию навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- ✓ формировать умение учебное поведение, умение выполнять задания от начала до конца в течение определённого периода времени;

**Основные формы подачи материала:** игры – путешествия, физкультминутки, конкурсы рисунков и стенгазет, просмотр видеофильмов и презентаций, экскурсии, тропы здоровья, комплексы утренней гимнастики.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся  
7 класса с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ИН),  
ТМНР (вариант 2)**

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий.

Дети с тяжелой и глубокой умственной отсталостью. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования.

В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях.

## **Общая характеристика внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа здоровья»**

Актуальность внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности обусловлена потребностью общества в развитии духовно-нравственных, эстетических качеств личности ребенка, имеющих отклонения в развитии. Программа по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа здоровья» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья обучающихся.

Также программа является значимой для эмоционально- творческого развития обучающихся. Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки обучающихся и предусматривает подчеркивание положительных действий, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

В ходе изучения основных разделов программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» у обучающихся будет сформировано ценностное отношение к своему здоровью, к своему зрению, здоровью близких и окружающих людей.

## **Место внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «Школа здоровья» в учебном плане**

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные общеобразовательные программы», внеурочная деятельность спортивно - оздоровительной направленности «Школа здоровья» для обучающихся с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью и ТМНР (вариант 2) проводится 1 раз в неделю, что составляет 34 занятия.

## **Планируемые результаты внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности**

В результате реализации программы внеурочной деятельности у обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

### ***Основные личностные (возможные) результаты внеурочной деятельности:***

✓ Понимает эмоциональные состояния других людей. Понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.). Проявляет собственные чувства. эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;

✓ готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

✓ Сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.).

✓ Сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

- ✓ потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно - физкультурной деятельности;
- ✓ расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ✓ способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;

***Планируемые (возможные) предметные результаты внеурочной деятельности:***

- ✓ восприятие своего тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- ✓ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- ✓ освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- ✓ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- ✓ сформируется интерес к физкультурно- спортивной деятельности;
- ✓ умение реагировать на просьбу, запрет;
- ✓ умение понимать похвалу и простую форму вежливости.

Результатом эффективной реализации программы внеурочной деятельности являются: показатели вовлечения обучающихся в традиционные лечебно-оздоровительные акции, спортивные мероприятия; творческие достижения обучающихся; показатель занятости обучающихся в системе дополнительного образования; показатели количества обучающихся, состоящих на различных видах учета, совершивших правонарушения и преступления.

**Содержание внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа здоровья»  
7 класс (вариант 2)**

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности предполагает приобщение обучающихся к ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности. Программа предусматривает задания, упражнения, видеофильмы, экскурсии и игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, формирование навыков личной гигиены и приемов закаливания.

### **Раздел 1. Личная гигиена.**

Определение понятий «здоровье», «личная гигиена». Тело человека, основные части тела. Правила личной гигиены. Средства личной гигиены. Правила пользования средствами личной гигиены. Формирование потребности в личной гигиене.

### **Раздел 2. Витамины и их польза для здоровья человека.**

Определение понятий «витамины», «правильное питание», разновидность витаминов, формирование представлений о пользе витаминов. Продукты содержащие витамины. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

### **Раздел 3. Правила закаливания.**

Определение понятий «естественный иммунитет», «приобретенный иммунитет», «закаливание». Виды закаливания. Полезные свойства закаливания. Основные правила закаливания (занятия на свежем воздухе, умывание, босохождение, прогулки). Комплексы утренней зарядки на свежем воздухе.

### **Раздел 4. Охрана здоровья.**

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

### **Раздел 5. Организм человека.**

Строение тела. Основные части тела. Уход за частями тела (глаза, зубы, уши, руки и ноги). Самомассаж основных частей тела.

### **Раздел 6. Осанка и ее влияние на здоровье.**

Понятие «осанка». правильная осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

### **Раздел 7. Подвижные игры, задания.**

Подвижные игры направленный на развитие физических качеств, формировании коммуникации, взаимодействия в команде, воспитание целеустремленности, дисциплинированности. Тропа здоровья.

## **Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа здоровья»**

**7 «Б» класс (вариант 2)**

**2022– 2023 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Корр. даты</b>
<i>1 четверть</i>				
1.		Вводное занятие. Введение в программу	05.09	
2.	Раздел 1. Личная гигиена	Определение понятий здоровье и здоровый образ жизни	12.09	
3.		Тело человека. Основные части тела	19.09	
4.		Основные правила личной гигиены	26.09	
5.	Раздел 3. Правила закаливания	Определение понятий «естественный иммунитет», «приобретенный иммунитет»,	03.10	
6.		Определение понятия «закаливания». Виды закаливания.	10.10	
7.		Основные правила закаливания. Комплекс	17.10	

		утренней гимнастики		
8.		Полезные свойства закаливания. Подвижные игры на свежем воздухе	24.10	
<b>2 четверть</b>				
9.	Раздел 2. Витамины и их польза для здоровья человека	Определение понятия «витамины». Разновидность витаминов	07.11	
10.		Формирование представлений о пользе витаминов	14.11	
11.		Определение понятия «правильное питание». Продукты содержащие витамины	21.11	
12.		Подвижная игра: «Найди цвет». Цветотерапия.	28.11	
13.	Раздел 5. Организм человека.	Строение тела. Основные части тела.	05.12	
14.		Гигиена лица, ушей и зубов.	12.12	
15.		Гигиена ногтей, рук и ног.	19.12	
16.		Самомассаж посредством мячей массажеров	26.12	
<b>3 четверть</b>				
17.	Раздел 6. Осанка и ее влияние на здоровье.	Определение понятия «осанка». правильная осанка при стоянии, ходьбе, сидение.	09.01	
18.		Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.	16.01	
19.		Комплекс упражнений с гимнастическими палками на формирование правильной осанки	23.01	
20.		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	30.01	
21.	Раздел 7. Подвижные игры и задания	Комплекс упражнений с мешочком на голове. Игра: «донеси не урони»	06.02	
22.		комплекс упражнений с обручами. Игра: «Салки с обручем»	13.02	
23.		Комплекс упражнений с массажными мячами. Тропа здоровья.	20.02	
24.		Комплекс упражнений с массажными мячами. Тропа здоровья. Суджок терапия	27.02	
25.		Подвижные игры: «Успей догнать», «салки с мячом»	06.03	
26.		Ароматерапия. Тропа здоровья.	13.03	
27.		Подвижные игры с мячом»	20.03	
<b>4 четверть</b>				
	Раздел 4. Охрана здоровья.	Определение понятий здоровье и здоровый образ жизни	03.04	
		Основные правила здорового образа жизни.	10.04	
		Влияние окружающей среды на здоровье человека.	17.04	
	Раздел 3. Правила закаливания	Основные правила закаливания. Комплекс утренней гимнастики	24.04	
		Полезные свойства закаливания. Подвижные игры на свежем воздухе	02.05	
	Раздел 7. Подвижные игры и задания	Комплекс упражнений с гантелями. Подвижная игра: «Битва титанов»	16.05	
		Комплекс упражнений на самомассаж стоп. Тропа здоровья.	23.05	
33.		Комплекс упражнений с массажными ковриками. Игра: «Найди свое место».	30.05	
34.		Ароматерапия. Тропа здоровья.		



**Материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительной направленности**

- ✓ стенка спортивная
- ✓ коврик гимнастический
- ✓ скамейка гимнастическая
- ✓ обруч гимнастический
- ✓ палка гимнастическая (дерево)
- ✓ мяч д/ занятий ЛФК.
- ✓ Тактильная дорожка
- ✓ Массажные мячики с шипами
- ✓ Игровой комплекс для двигательной активности