

Приложение  
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И  
МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**«Секреты здоровья»**  
10-12 класс (2 вариант)

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Секреты здоровья» разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с тяжелой степенью умственной отсталости(интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной образовательной программой образования обучающихся с ТМНР (вариант 2) МБОУ «Селоядринская СОШ»
- Учебным планом МБОУ «Селоядринская СОШ»

## **Общая характеристика**

Актуальной проблемой в современном обществе является проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

### **Цель программы:**

- Создать наиболее благоприятные условия для формирования у детей с тяжелой степенью умственной отсталости отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться поддерживать своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Формирование положительного эмоционального отношения к игре;
7. Формирование умения выполнять отдельные предметно-игровые действия, цепочки предметно-игровых действий;
8. Формирование умения действовать по подражанию, образцу, инструкции.

### **Формы организации** внеурочной деятельности:

- групповая,
- массовая,
- индивидуальная

### **Виды** спортивно-оздоровительной деятельности:

- познавательная деятельность;
- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

**Формы занятий:**

- беседа;
- соревнования;
- дни здоровья;
- физкультминутки;
- игра;
- спортивные секции;
- прогулки;
- спортивные праздники.

**Место в учебном плане**

- 6 класс- 2 часа в неделю. 68ч. в год
- 7 класс- 2 часа в неделю. 68 ч. В год
- 8 класс- 2 часа в неделю. 68ч. В год

**Результаты освоения курса.**

**Возможные личностные результаты:**

обучающийся научится:

- средствам сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правилам безопасного поведения;
- механизмам и способам поддержания здоровья;
- следить за состоянием здоровья;
- отличать полезные привычки от вредных.

**Мониторинг сформированности личностных результатов**

| Сформированность личностных результатов. Вид деятельности  | Оценка сформированности каждого действия |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|
|  | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| иметь представления о своем « Я» (откликаться на своё имя; узнавать себя в зеркале, на фото; показывать по названию отдельные части своего тела) |  |   |   |   |   |   |
| самостоятельно сидеть за партой  |  |   |   |   |   |   |
| брать вещи из своего портфеля; выделять свои вещи  |  |   |   |   |   |   |
| положительное отношение к окружающей действительности  |  |   |   |   |   |   |
| узнавать своих педагогов, сверстников  |  |   |   |   |   |   |
| наблюдать за действием других  |  |   |   |   |   |   |
| способность к взаимодействию со взрослыми в во всех видах деятельности   |  |   |   |   |   |   |
| владеть навыками самообслуживания  |  |   |   |   |   |   |
| демонстрировать навыки имитации крупных  |  |   |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| движений  |  |  |  |  |  |  |
| самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;   |  |  |  |  |  |  |
| выполнять требования взрослых   |  |  |  |  |  |  |
| адекватно вести себя в знакомой и незнакомой ситуации   |  |  |  |  |  |  |
| демонстрировать навыки участия в занятии  |  |  |  |  |  |  |
| указывать на своих близких  |  |  |  |  |  |  |
| демонстрировать позитивные установки к различным видам труда и творчества   |  |  |  |  |  |  |
| осознавать себя учеником, заинтересованным посещением школы, обучением, занятиями, членом семьи, одноклассником, другом                       |  |  |  |  |  |  |
| способность выразить свои чувства- радость, удивление, страх, гнев и др. в соответствии с жизненной ситуацией в социально приемлемых границах |  |  |  |  |  |  |
| положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию            |  |  |  |  |  |  |
| способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей            |  |  |  |  |  |  |
| понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе     |  |  |  |  |  |  |
| готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе   |  |  |  |  |  |  |
| элементарно оценивать свои поступки   |  |  |  |  |  |  |

Периодичность проведения мониторинга -2 раза в год (начало года и конец года)

**Примечание к оценке:**

*0 баллов* — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

*1 балл* — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

*2 балла* — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

*3 балла* — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

*4 балла* — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

*5 баллов* — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

**Содержание внеурочной деятельности**

**6 класс**

| № п/п | Название раздела     | Теория. Кол-во часов | Практика. Кол-во часов | Всего |
|-------|----------------------|----------------------|------------------------|-------|
| 1     | ЗОЖ                  | 4                    | 6                      |       |
| 2     | Рациональное питание | 3                    | 2                      |       |
| 3     | Человек и медицина   | 4                    | 5                      |       |
| 4     | Вредные привычки     | 4                    |                        |       |
| 5     | Безопасное поведение | 2                    | 3                      |       |
| 6     | День здоровья        |                      | 4                      |       |
| 7     | Подвижные игры       |                      | 31                     |       |
| 8     | Итого                | 17                   | 51                     |       |
|       | Всего                |                      |                        | 68    |

### 11 класс

| № п/п | Название раздела                  | Теория. Кол-во часов | Практика. Кол-во часов | Всего |
|-------|-----------------------------------|----------------------|------------------------|-------|
| 1     | Секреты здоровья                  | 8                    | 12                     | 20    |
| 2     | Попрыгать, поиграть               |                      | 28                     | 28    |
| 3     | Профилактика детского травматизма | 12                   | 8                      | 20    |
|       | Всего                             |                      |                        | 68    |

### 12 класс

| № п/п | Название раздела     | Теория. Кол-во часов | Практика. Кол-во часов | Всего |
|-------|----------------------|----------------------|------------------------|-------|
| 1     | ЗОЖ                  | 4                    | 2                      | 6     |
| 2     | Рациональное питание | 3                    |                        | 3     |
| 3     | Гигиена              | 4                    | 2                      | 6     |
| 4     | Человек и медицина   | 10                   | 1                      | 11    |
| 5     | Вредные привычки     | 4                    | 2                      | 6     |
| 5     | Безопасное поведение | 5                    | 4                      | 9     |
| 6     | День здоровья        |                      | 1                      | 1     |
| 7     | Подвижные игры       |                      | 24                     | 24    |
| 8     | Итого                | 30                   | 38                     |       |
|       | Всего                |                      |                        | 68    |

## Тематическое планирование

### 7 класс

| №     | Тема   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Что такое ЗОЖ                                      | 1                |
| 2-3   | Правила безопасного движения на улице.             | 2                |
| 4-5   | Комплекс упражнений утренней зарядки               | 2                |
| 6     | Игры для построения «Поезд»                        | 1                |
| 7     | Режим дня  | 1                |
| 8     | Игра «Море волнуется раз...»                       | 1                |
| 9     | Сон и здоровье                                     | 1                |
| 10    | Игра «Сова», .практические упражнения с предметами | 1                |
| 11-12 | Витамины –наши друзья                              | 2                |
| 13-14 | Игра «Съедобное –несъедобное»                      | 2                |
| 15    | Рациональное питание –залог здоровья               | 1                |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 16    | Гигиена. Беседа «Учимся не болеть»                                     | 1 |
| 17-18 | Болезни грязных рук  | 2 |
| 19-20 | Активный образ жизни. Игры на свежем воздухе                           | 2 |
| 21    | Игра «Мяч в кругу»   | 1 |
| 22-23 | Физкультминутки и гимнастика   | 2 |
| 24    | Компьютер : друг или враг  | 1 |
| 25    | Здоровье и эмоции  | 1 |
| 26-27 | Травматизм и его профилактика  | 2 |
| 28    | Телевизор и здоровье   | 1 |
| 29    | Эти вредные привычки   | 1 |
| 30    | Культура здоровья рождается в семье                                    | 1 |
| 31-32 | Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»                                   | 2 |
| 33    | Просмотр фильма о вреде табакокурения                                  | 1 |
| 34    | «Дружно, смело ,с оптимизмом-за здоровый образ жизни»                  | 1 |
| 35    | Игра «Попади в цель». Полоса препятствий.                              | 1 |
| 36    | Игра «Мяч в кругу»   | 1 |
| 37-38 | Физкультминутки и гимнастика   | 2 |
| 39    | Игра «Домино»  | 1 |
| 40    | Закаливание в домашних условиях.                                       | 1 |
| 41    | Игра «Пять маленьких мышек».   | 1 |
| 42    | Игра «Волшебный мешочек».  | 1 |
| 43    | Инструктаж по правилам поведения на улице зимой.<br>«Зимние забавы».   | 1 |
| 44-45 | Подвижные игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость.             | 2 |
| 46-47 | Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках.<br>Игра в снежки. | 2 |
| 48-49 | Подвижные игры на свежем воздухе.                                      | 2 |
| 50-51 | Катание на санках. Игра в снежки.                                      | 2 |
| 52-53 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.                      | 2 |
| 54-55 | Игры на свежем воздухе   | 2 |
| 56    | Участие в общешкольном «Дне Здоровья»                                  | 1 |
| 57    | Профилактика коронавируса и ОРВИ.                                      | 1 |
| 58    | Лекарственная аптека   | 1 |
| 59    | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.                      | 1 |
| 60-61 | Травматизм и его профилактика<br>Первая помощь                         | 2 |
| 66-63 | Экология и человек   | 2 |
| 64-65 | Занятие на тренажерах  | 2 |
| 66    | Телевизор и здоровье   | 1 |
| 67-68 | Игры на свежем воздухе   | 2 |

**8 класс**

|       | Название мероприятия   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1-2   | Спортивная эстафета «Осенний марафон»                                | 2                |
| 3-4   | «Правила дорожные знать каждому положено»                            | 2                |
| 5-6   | Беседа «режим дня – основа жизни человека»                           | 2                |
| 7-8   | Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч». | 2                |
| 9-10  | Утренняя зарядка – залог бодрости на целый день                      | 2                |
| 11-12 | Подвижная игра «Третий лишний»                                       | 2                |
| 13-14 | Как уберечь себя от коронавируса                                     | 2                |
| 15-16 | Безопасность всегда и везде  | 2                |
| 17-18 | Игровая программа «Джунгли зовут»                                    | 2                |
| 19-29 | Инструктаж «Один дома – поведение в экстремальных ситуациях»         | 2                |
| 30-31 | Подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время», «Краски»                 | 2                |
| 32-33 | Беседа «Сберечь зрение – сохранить здоровье»                         | 2                |
| 34-35 | Спортивный праздник «Снеговик, снеговик, ты такой хороший»           | 2                |
| 36-37 | Спортивные игры на воздухе   | 2                |
| 38-39 | Беседа «Как уберечь себя от гриппа»                                  | 2                |
| 40-41 | Подвижная игра «Два мороза»  | 2                |
| 42-43 | Чистота – залог здоровья   | 2                |
| 44-45 | «Чтобы не было беды»   | 2                |
| 46-47 | Зимние забавы  | 2                |
| 48-49 | Зимние эстафеты  | 2                |
| 50-51 | «Здоровые зубы – здоровью любви»                                     | 2                |
| 52-53 | Игра-соревнование «Тропа испытаний»                                  | 2                |
| 54-54 | «Не пробовать, не начинать» (о вреде курения)                        | 2                |
| 55-56 | Спортивные эстафеты  | 2                |
| 57-58 | «Сон в нашей жизни»  | 2                |
| 59-60 | Спортивный праздник «Веселые старты»                                 | 2                |
| 61-62 | Спортивный праздник «Веселый муравейник»                             | 2                |
| 63-64 | Подвижные игры «Колечко», «Море волнуется»                           | 2                |
| 65-66 | Спортивное мероприятие «Большие гонки»                               | 2                |
| 67-68 | Безопасное поведение детей во время летних каникул                   | 2                |
|       | Всего  | 68               |

**12класс**

| №   | Тема                                   | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| 1   | Что такое ЗОЖ                          | 1                |
| 2-3 | Правила безопасного движения на улице. | 2                |
| 4-5 | Комплекс упражнений утренней зарядки   | 2                |
| 6   | Игры для построения «Поезд»            | 1                |
| 7   | Режим дня                              | 1                |
| 8   | Игра «Море волнуется раз...»           | 1                |
| 9   | Сон и здоровье                         | 1                |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 10    | Игра «Сова», .практические упражнения с предметами                     | 1 |
| 11-12 | Витамины –наши друзья  | 2 |
| 13-14 | Игра «Съедобное –несъедобное»  | 2 |
| 15    | Рациональное питание –залог здоровья                                   | 1 |
| 16    | Гигиена. Беседа «Учимся не болеть»                                     | 1 |
| 17-18 | Болезни грязных рук  | 2 |
| 19-20 | Активный образ жизни. Игры на свежем воздухе                           | 2 |
| 21    | Игра «Мяч в кругу»   | 1 |
| 22-23 | Физкультминутки и гимнастика   | 2 |
| 24    | Компьютер : друг или враг  | 1 |
| 25    | Здоровье и эмоции  | 1 |
| 26-27 | Травматизм и его профилактика  | 2 |
| 28    | Телевизор и здоровье   | 1 |
| 29    | Эти вредные привычки   | 1 |
| 30    | Культура здоровья рождается в семье                                    | 1 |
| 31-32 | Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ»                                   | 2 |
| 33    | Просмотр фильма о вреде табакокурения                                  | 1 |
| 34    | «Дружно, смело ,с оптимизмом-за здоровый образ жизни»                  | 1 |
| 35    | Игра «Попади в цель». Полоса препятствий.                              | 1 |
| 36    | Игра «Мяч в кругу»   | 1 |
| 37-38 | Физкультминутки и гимнастика   | 2 |
| 39    | Игра «Домино»  | 1 |
| 40    | Закаливание в домашних условиях.                                       | 1 |
| 41    | Игра «Пять маленьких мышек».   | 1 |
| 42    | Игра «Волшебный мешочек».  | 1 |
| 43    | Инструктаж по правилам поведения на улице зимой.<br>«Зимние забавы».   | 1 |
| 44-45 | Подвижные игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость.             | 2 |
| 46-47 | Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках.<br>Игра в снежки. | 2 |
| 48-49 | Подвижные игры на свежем воздухе.                                      | 2 |
| 50-51 | Катание на санках. Игра в снежки.                                      | 2 |
| 52-53 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.                      | 2 |
| 54-55 | Игры на свежем воздухе   | 2 |
| 56    | Участие в общешкольном «Дне Здоровья»                                  | 1 |
| 57    | Профилактика коронавируса и ОРВИ.                                      | 1 |
| 58    | Лекарственная аптека   | 1 |
| 59    | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.                      | 1 |
| 60-61 | Травматизм и его профилактика  | 2 |

|       |                        |   |
|-------|------------------------|---|
|       | Первая помощь          |   |
| 66-63 | Экология и человек     | 2 |
| 64-65 | Занятие на тренажерах  | 2 |
| 66    | Телевизор и здоровье   | 1 |
| 67-68 | Игры на свежем воздухе | 2 |

### Система оценки достижений обучающихся

#### Текущий контроль достижений по внеурочной деятельности обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью

Оценивание результатов внеурочной деятельности по выбранным направлениям происходит посредством педагогического наблюдения за обучающимися в процессе выполнения предложенных заданий.

#### Критерии освоения программ внеурочной деятельности:

**Минимальный уровень (1)** – обучающийся приобретает элементарные социальные умения, начинает взаимодействовать с учителем, выполняет задания со значительной помощью учителя.

**Достаточный уровень (2)** - обучающийся приобретает социальные умения основных базовых ценностей общества, начинает взаимодействовать с одноклассниками, выполняет предложенные задания с частичной помощью учителя.

**Оптимальный уровень (3)** – обучающийся приобретает начальный опыт самостоятельного выполнения общественных действий, начинает взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, самостоятельно выполняет предложенные задания.

#### Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся

| уровень             | критерии  |
|---------------------|---|
| Низкий уровень (1)  | Обучающийся выполняет задания со значительной помощью учителя, допускает много ошибок, интереса к предложенным заданиям не проявляет. |
| Средний уровень (2) | Обучающийся выполняет задания с частичной помощью учителя, допускает незначительные ошибки, интерес к заданиям ситуативный.           |
| Высокий уровень (3) | Обучающиеся выполняют задания самостоятельно, проявляют интерес к предложенным заданиям, активно участвуют в проводимых мероприятиях. |

Результаты промежуточной аттестации заносятся в таблицы

| № | ФИО обучающегося | Результаты ПА |             |            |
|---|------------------|---------------|-------------|------------|
|   |                  | Низкий (1)    | Средний (2) | Высокий(3) |
|   |                  |               |             |            |

#### Материально- техническое обеспечение

Учебный кабинет (столы, стулья )  
 Спортивный зал  
 Спортивная площадка  
 Комната для сенсорной интеграции  
 Моноблок

Цветной принтер  
Интерактивная доска  
Магнитная доска  
Колонки  
Проектор  
Мячи  
Скакалки  
Настольные игры