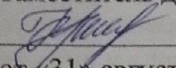
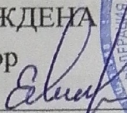


Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Солнечная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»



РАССМОТРЕНА  
Заседание МС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по ВР  
 Е.Т. Кычкина  
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
 Е.Г. Модестова  
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 Б КЛАССА**

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель  
тьютор  
Пашаева Н.М.

Сургутский район,  
с.п.Солнечный

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению составлена для обучающихся 5 Б класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2.

**Цель программы:** создание условий для повышения двигательной активности, обучения использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### Задачи программы:

1. Развитие интересов, склонностей, способностей обучающихся к различным видам деятельности, активности и самостоятельности (частичной независимости от взрослого) в повседневной жизни.
2. Приобретение опыта общения, взаимодействия с разными людьми, расширение рамок общения в социуме.
3. Формирование умений, навыков в выбранном виде деятельности.
4. Воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	8

Год – 34 часа.

Срок реализации программы 2022 – 2023 год. Недельная нагрузка – 1 час.

## 2. Планируемые результаты

**По педагогическому замыслу обучающиеся в результате освоения программы получат возможность:**

### Минимальный уровень

- уметь следить за своим внешним видом;
- уметь пользоваться носовым платком, туалетной бумагой, предметами личной гигиены;
- уметь выполнять действия с предметами (в танце, во время физминуток, разминок, динамических перерывов);
- уметь выполнять элементарные танцевальные движения под музыкальное сопровождение и без него (по показу педагога);
- уметь формулировать просьбы и желания словесно или с использованием средств альтернативной коммуникации;
- иметь элементарные представления о здоровом образе жизни;
- уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия, играть в подвижные игры.

### В рамках освоения базовых учебных действий

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
  - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
  - умение выполнять инструкции педагога;
  - умение выполнять действия по образцу.
3. Формирование умения выполнять задание:
  - в течение определенного периода времени;
  - от начала до конца;
  - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом действия и т. д.

В результате освоения программы, на конец учебного года будут отслеживаться сформированность:

1. Соблюдение правил личной гигиены: самостоятельно, после словесной подсказки педагога, по алгоритму, с частичной помощью педагога.
2. Определение пространственных понятий (построение в круг, лево/право, вперед/назад, высоко/низко...) по словесной инструкции, по подражанию.
3. Выполнение различных движений во время танца (по визуальной/словесной инструкции педагога)
4. Правильное название/показ полезных продуктов питания (самостоятельно, с частичной помощью педагога, по словесной подсказке).
5. Умение слушать и понимать инструкцию к заданиям.
6. Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
7. Способность выполнять задания, при организующей, направляющей помощи (от начала до конца).

### 3. Содержание программы

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов
1.	<b>Чистота – залог здоровья.</b> Развитие представлений об устройстве домашней и общественной жизни; попытки включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность в каких-то областях бытового самообслуживания. Регулярное соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, уход за ногтями, за полостью рта, за чистотой, одежды, частей тела, головы). Развитие навыков самообслуживания. Аккуратность и опрятность в одежде. Реализация мероприятий через моделирование проблемных ситуаций, практическую деятельность (отработка алгоритма последовательности выполнения тех или иных навыков); альтернативную коммуникацию.	6
2.	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Отработка ритуала приветствия и прощания. Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, налево, направо, в круг, из круга, выполнение движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседая с опорой и без опоры, с предметами (обруч, гимнастическая палка, мяч). Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движения рук головой, взглядом. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы: хороводный, с помпонами, с лентами, «Пушистые снежинки».	13
3.	<b>Здоровье в движении.</b> Совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию и правила техники безопасности на занятиях. Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств). Упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Самомассаж. Элементы закаливания.	8
4.	<b>Вкусно и полезно.</b> Расширение знаний об основах рационального питания, уметь называть и показывать вредные и полезные продукты. Знать предметы кухонного оборудования, их назначение. Соблюдать основные правила гигиены на кухне. Применять навыки осторожного поведения на кухне. Продукты быстрого приготовления.	7

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	за год
1	<b>Чистота – залог здоровья.</b>	4	1	1	-	6
2	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b>	3	4	6	-	13
3	<b>Здоровье в движении.</b>	1	3	2	2	8
4	<b>Вкусно и полезно.</b>	-	1	1	5	7
	<b>Итого:</b>	8	8	10	8	34

#### 4. Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№ п/п занятия	Дата проведения занятия		Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	Примечание
	план	факт				
<b>I четверть (8 часов)</b>						
1	07.09.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Средства гигиены	1	Приветствие. Предметы и средства личной гигиены (полотенце, зубная щётка, носовой платок, мочалка). Средствами личной гигиены: мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага). Д/и «Что лишнее?». Физминутка «Весёлый режим дня». Д/и «Узнай на ощупь». Правила посещения туалета, экономичного использования средств личной гигиены.	
2	14.09.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Чистые руки.	1	Приветствие. Игровое упражнение «Это я, это я, это все мои друзья». М/ф «Смешарики. Скажи микробам «нет», «Смешарики. Чистые руки». Д/и «Чудесный мешочек». Практическое выполнение алгоритма мытья рук, ухода за ногтями. Игра «Волшебные пузыри».	
3	21.09.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Моя причёска.	1	Приветствие. Работа с трафаретами «Подбери причёску». Правила ухода за волосами. Практическое применение расчёски. Аппликация из цветной бумаги «Расческа»	
4	28.09.22		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Наша одежда.	1	Приветствие в кругу. Игра «Найди лишний предмет». Уход за одеждой. Предметы ухода за одеждой ( щетка, липкий валик). Практические задания: «Почисти свою одежду», «Красиво сложи одежду, повесь на плечики». Игра: «Соотнести предмет одежды с частью тела, на которую его надевают»	
5	05.10.22		<b>Здоровье в движении.</b> Элементы спортивных игр.	1	Построение, приветствие. Разминка по кругу и на месте с предметами. Игры: «Бег за флажками», «Верёвочка под ногами», «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперёд».	

					Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию.	
6	12.10.22		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец «Осенний хоровод».	3	Ритмическое приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка с предметами и без. Упражнения на гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Повторение танцевальных элементов, изученных ранее. Просмотр танцевальной композиции «Осенний хоровод». Показ элементов танца педагогом, совместное исполнение танца по частям. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление.	
7	19.10.22	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец «Осенний хоровод».	Ритмическое приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка с предметами и без. Упражнения на гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Повторение танцевальных элементов, изученных ранее. Просмотр танцевальной композиции «Осенний хоровод». Показ элементов танца педагогом, совместное исполнение танца по частям. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление.			
8	26.10.22	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец «Осенний хоровод».	Ритмическое приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка с предметами и без. Упражнения на гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Повторение танцевальных элементов, изученных ранее. Просмотр танцевальной композиции «Осенний хоровод». Показ элементов танца педагогом, совместное исполнение танца по частям. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление.			
<b>II четверть (8 часов)</b>						
9	09.11.22		<b>Чистота – залог здоровья. Я сам.</b>	1	Приветствие. Артикуляционная гимнастика. Разрезные картинки «Чистота дома». Практическая работа «Подметаем», «Вытираем пыль», «Пылесосим», «Ухаживаем за комнатными растениями». Рефлексия.	
10	16.11.22		<b>Здоровье в движении. Тянем-потянем.</b>	1	Приветствие в кругу. Разминка на месте. Элементы игрового стретчинга в положении стоя: «Дерево», «Страус», «Морская звезда»; сидя: «Лисичка», «Черепашка», «Горка», «Летучая мышь»; лёжа на спине: «Мостик», «Ящерица», «Веточка». Восстановление дыхания, рефлексия.	
11	23.11.22		<b>Здоровье в движении. Игры-эстафеты.</b>	1	Построение, приветствие, разминка по кругу. Игры-эстафеты: «Передай мяч сквозь обруч», «Пролезь сквозь мешок», «Весёлая эстафета», «Мяч в корзину»,	

					«Горошек», «Кто дальше прыгнет». Игра малой подвижности «Горячая картошка». Упражнения на расслабление, восстановление дыхания, рефлексия.	
12	30.11.22		<b>Здоровье в движении.</b> Доступное закаливание.	1	Приветствие. Видеопрезентация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Ходьба по массажным дорожкам. Самомассаж ступней ног, ладоней, ушных раковин. Влажное обтирание лица, шеи.	
13	07.12.22		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец «Пушистые снежинки».	3	Приветствие в кругу. Отработка поклона в начале и в конце занятия. Разминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных элементов. Упражнения на координацию, плавность, синхронность, ориентировку в пространстве сцены, умение слышать музыку и инструкцию педагога. Показ танца по частям. Практическая отработка танцевальных элементов. Совместное исполнение танца. Релаксационные упражнения, рефлексия.	
14	14.12.22	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец «Пушистые снежинки».	Приветствие в кругу. Отработка поклона в начале и в конце занятия. Разминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных элементов. Упражнения на координацию, плавность, синхронность, ориентировку в пространстве сцены, умение слышать музыку и инструкцию педагога. Показ танца по частям. Практическая отработка танцевальных элементов. Совместное исполнение танца. Релаксационные упражнения, рефлексия.			
15	21.12.22	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец «Пушистые снежинки».	Приветствие в кругу. Отработка поклона в начале и в конце занятия. Разминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных элементов. Упражнения на координацию, плавность, синхронность, ориентировку в пространстве сцены, умение слышать музыку и инструкцию педагога. Показ танца по частям. Практическая отработка танцевальных элементов. Совместное исполнение танца. Релаксационные упражнения, рефлексия.			
16	28.12.22		<b>Вкусно и полезно.</b> Проект «Фрукты, овощи». Яблоко.	1	Приветствие. Рассматривание картинок. Просмотр презентации POWER POINT «Фрукты». Разрезная картинка «Яблоко». Соблюдение ТБ при работе с клеем. Аппликация «Яблоко» коллективная работа.	
<b>III четверть (10 часов)</b>						

17	11.01.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Проект «Фрукты, овощи». Морковь.	1	Приветствие. Рассматривание картинок, иллюстраций. Просмотр презентации POWER POINT «Овощи». Разрезная картинка «Морковь». Соблюдение ТБ при работе с пластилином. Выполнение работы «Морковь на грядке» из пластилина. Коллективная работа.	
18	18.01.23		<b>Чистота – залог здоровья.</b> Я сам.	1	Приветствие. Правила работы с веником, совком, пылесосом. Уход за комнатными растениями, влажная уборка. Подготовка и хранение инвентаря. Практическая работа «Наведём порядок в классе».	
19	25.01.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танцевальные этюды.	1	Приветствие. Поклон. Разминка-разогрев. Игроритмика (танцы - игры по кругу под чтение стихов), музыкально-ритмические этюды, упражнения на ориентировку в пространстве (перестроение в колонну по одному, по двое). Танцевальный этюд «На катке», «Облака». Музыкальная игра «Лавата». Упражнения на релаксацию, восстановление дыхания. Рефлексия.	
20	01.02.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец с помпонами.		Отработка поклона в начале и в конце занятия. Ритмические упражнения с лентами, обручами, без предметов. Отработка основного шага: простой шаг с продвижением, притоп, шаг с притопом, с переступанием, переменный шаг. Упражнения на ориентировку в пространстве, на координацию движений. Знакомство с танцевальными элементами, их отработка под счёт. Выполнение танцевальных элементов с предметами.	
21	08.02.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец с помпонами.	3	Отработка поклона в начале и в конце занятия. Ритмические упражнения с лентами, обручами, без предметов. Отработка основного шага: простой шаг с продвижением, притоп, шаг с притопом, с переступанием, переменный шаг. Упражнения на ориентировку в пространстве, на координацию движений. Знакомство с танцевальными элементами, их отработка под счёт. Выполнение танцевальных элементов с предметами.	
22	15.02.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец с помпонами.		Отработка поклона в начале и в конце занятия. Ритмические упражнения с лентами, обручами, без предметов. Отработка основного шага: простой шаг с продвижением, притоп, шаг с притопом, с переступанием, переменный шаг. Упражнения на ориентировку в пространстве, на координацию движений. Знакомство с танцевальными элементами, их отработка под счёт.	

					Выполнение танцевальных элементов с предметами.	
23	22.02.23		<b>Здоровье в движении.</b> Тянем-потянем.	1	Приветствие. Музыкально-танцевальная разминка. Выполнение элементов игрового стретчинга: «Лотос», «Ребёнок», «Кошка», «Дерево». Гимнастика лица (дети выражают на лице эмоции, которые задаёт педагог). Выполнение элементов игрового стретчинга: «Складка», «Бабочка», «Разножка», «Крокодил». Восстановление дыхания, рефлексия.	
24	01.03.23		<b>Здоровье в движении.</b> Самомассаж.	1	Приветствие. Знакомство с приёмами самомассажа. Массаж рук «Гусь», массаж биологически активных зон «Труба» (для профилактики простудных заболеваний), массаж ног, массаж лица «Ёжик» (с проговариванием чистоговорки). Массаж ушей. Массаж пальцев «Подарок маме». Массаж «Ладочки». Массаж спины «Паровоз». Рефлексия.	
25	15.03.23		<b>Здоровье в движении.</b> Элементы спортивных игр.	1	Приветствие. Выполнение комплекса физических упражнений без предметов. Отработка навыка ходьбы в равновесии по гимнастической скамейке: ходьба по прямой, руки внизу (на поясе, вверх, в стороны); ходьба по прямой с попеременным подниманием ног; ходьба на четвереньках. Перешагивание предметов; прыжки на возвышенную поверхность; прыжки на месте; прыжки с продвижением вперед; прыжки в стороны. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в ворота», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Салют». Релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика. Рефлексия.	
26	22.03.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец с лентами.	2	Поклон. Музыкально-танцевальная разминка. Отработка ранее изученных танцевальных элементов. Танцевальный бег: поднятие ног (назад, наверх), вытянутые ноги вперёд, назад. Игры на развитие слухового восприятия. Показ элементов танца с лентами, отработка элементов под счёт, под музыкальное сопровождение. Репетиционно-постановочная работа. Дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксационные упражнения, рефлексия.	
<b>IV четверть 8 часов)</b>						
27	05.04.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец с лентами		Поклон. Музыкально-танцевальная разминка. Отработка ранее изученных танцевальных элементов. Танцевальный бег: поднятие ног (назад, наверх), вытянутые ноги вперёд, назад. Игры на развитие слухового восприятия. Показ	



					элементов танца с лентами, отработка элементов под счёт, под музыкальное сопровождение. Репетиционно-постановочная работа. Дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксационные упражнения, рефлексия.	
28	12.04.23		<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Танец с лентами.	1	Приветствие. Поклон. Упражнения на укрепление мышц ног, для профилактики нарушения осанки, упражнения «Книжка», «Кораблик», «Качели», «Рыбка» на развитие гибкости, на ориентировку в пространстве – «Найди своё место». Повторение всех танцевальных элементов без предметов. Репетиционно-постановочная работа. Самостоятельное исполнение танца.	
29	19.04.23		<b>Здоровье в движении.</b> Игры-эстафеты.	1	Приветствие. Комплекс упражнений игровой гимнастики. Игры-эстафеты: «Мяч капитану», «Эстафета с баскетбольным мячом», «Не урони мяч», «Быстрый и ловкий», «Поймай и передай». Упражнения на релаксацию. Дыхательная гимнастика. Рефлексия.	
30	26.04.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Проект «Фрукты, овощи». Лук.	1	Приветствие. Рассматривание картинок, иллюстраций. Работа с презентацией «Овощи и фрукты полезные продукты!». в программе PowerPoint Игры: «Найди лишнее», «Выбери полезное». Лото: «Овощи». Соблюдение ТБ при работе с пластилином. Выполнение работы «Лук» из пластилина.	
31	03.05.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Проект «Фрукты, овощи». Лимон.	1	Приветствие. Рассматривание картинок, иллюстраций. Просмотр развивающего видеоролика «Овощи и фрукты полезные продукты!». Игра: «Найди лишнее». Разрезная картинка. Лото: «Фрукты». Соблюдение ТБ при работе с ножницами. Выполнение работы «Лимон» из бросового материала. Коллективная работа.	
32	10.05.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Готовим салат.	3	Приветствие. Знакомство с местом приготовления пищи. Актуализация назначения кухонных приборов и посуды с опорой на визуальные изображения. Ознакомление с правилами гигиены и ТБ при приготовлении пищи. Рассматривание картинок, иллюстраций. Просмотр развивающего видеоролика «Овощи и фрукты полезные продукты!». Игра: «Найди лишнее».	

33	17.05.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Готовим салат.		Приветствие. Работа с презентацией в программе PowerPoint. Упражнение на узнавание продуктов питания по их названию или показу на картинках, фото. Повторение правил поведения на кухне, санитарно-гигиенических норм и ТБ при приготовлении пищи.	
34	24.05.23		<b>Вкусно и полезно.</b> Готовим салат.		Приветствие. Работа с презентацией в программе PowerPoint. Упражнение на узнавание продуктов питания по их названию или показу на картинках, фото. Повторение правил поведения на кухне, санитарно-гигиенических норм и ТБ при приготовлении пищи. Приготовление салата из огурцов и помидоров.	

**5. Система оценки достижения планируемых результатов.**  
**Оценочные материалы достижения планируемых результатов освоения программы.**  
 Диагностическая карта

№	Фамилия, имя	Соблюдение правил личной гигиены: самостоятельно, после словесной подсказки педагога, по алгоритму, с частичной помощью педагога.		Определение пространственных понятий (построение в круг, лево/право, вперед/назад, высоко/низко...) по словесной инструкции, по подражанию.		Выполнение различных движений во время танца (по визуальной/словесной инструкции педагога)		Правильное название/показ полезных продуктов питания (самостоятельно, с частичной помощью педагога, словесной подсказке).		Умение слушать и понимать инструкцию к заданиям.		Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками.		Способность выполнять задания, при организующей, направляющей помощи (от начала до конца).	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Буслаев Тимофей														
2	Иванов Мирослав														
3	Кротов Андрей														
4	Хуршудов Азад														
5	Эгизбаев Амин														
6	Юрьевцева Арина														
7															
8															

**Шкала оценивая:**

- 0- нет результата;
- 1 - показывает результат с помощью педагога;
- 2 - результативность частичная;
- 3 -высокая результативность.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект»,
- «не всегда узнает объект»,
- «не узнает объект».

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.