

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся по адаптированным образовательным программам
«Магаданский областной центр образования № 2»
685910 Магаданская область, Ольский муниципальный округ, пгт. Ола,
ул. Ленина, дом № 54 корп. «А»
тел. (8413 41)25955, e-mail: kor_shkola@list.ru
ИНН/КПП 4901004174/490101001



М.Ю. Уксусова

**Адаптированная образовательная
рабочая программа
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительная
деятельность)
«Мы выбираем жизнь»**

Класс _____ 9 _____

Составитель *Т.А. Каприелова* Т.А. Каприелова

Согласована
Педагогический совет
От *29.08.25* протокол № *1*

Согласована
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Уксусова М.Ю. Уксусова

п. Ола

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) «Мы выбираем жизнь» (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 5 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бажноковой. (Москва «Просвещение» 2013 года).

Рабочая программа рассчитана на 34 часа.

Реализация внеурочной деятельности «Мы выбираем жизнь» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существенным фактором снижения процента здоровых детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья, чаще всего присутствует отрицательный пример окружающих взрослых и детей в семьях.

В ходе реализации содержания рабочей программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Рабочая программа ориентирована на воспитание полезных привычек и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Программа помогает создать поведенческую модель ребёнка с ОВЗ, который изучает своё здоровье, пытается сохранять его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности.

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков
Форма организации: спортивная студия: учебный курс физической культуры.

Задачи:

- прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формировать гигиенические навыки и умения;
- воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Программа внеурочной деятельности «Мы выбираем жизнь» спортивно-оздоровительного направления не требует специальной предварительной подготовки. Она рассчитана на один год обучения учащихся с ОВЗ 5-х классов и включает в себя три раздела:

- «В гармонии с окружающим миром»;
- «Моё здоровье»;

- «Спортивные игры».

В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное – практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Обучаются рациональному поведению в различных жизненных ситуациях.

Изучив третий раздел, дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Предлагаемая программа выполняет не только просветительскую и воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников.

Учащиеся должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных, санитарно-гигиенических требований.

В целом же участие в программе «Мы выбираем жизнь» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих жизненных ситуациях.

Содержание программы

В гармонии с окружающим миром (11 час)

Природа, как твоё здоровье? Что такое экология?

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Погода, климат и здоровье человека.

Наблюдения за погодой.

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Наша среда обитания.

Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

Если стихия разбушевалась.

Что такое природные. Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы.

Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Школа светофорных наук.

Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

Терроризм – угроза человечеству.

Что такое терроризм? Правила поведения в ситуациях, связанных с терроризмом. Советы психолога как правильно себя вести. Если вы обнаружили подозрительный предмет. Если произошел взрыв. Правила поведения в толпе.

Мой дом – моя крепость.

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши своенравные помощники: электричество, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Что делать, если... (начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

Как вести себя с незнакомыми людьми.

Кто такие незнакомые люди? Как не оказаться жертвой преступления? Основные рекомендации, даваемые полицией. Основные правила поведения на прогулке.

Перед экраном телевизора.

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

Компьютер – не игрушка.

Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Моё здоровье (15 час)

Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Знаешь ли ты себя?

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг – командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.

Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

Снятие враждебности. Эмоции.

Игры на внимание. Психогимнастика. Эмоции злости, насмешки, жалости и сочувствия.

Снятие враждебности. Драматизация.

Практические упражнения: «А кроме того...»; Безмолвный крик. Игра «Крокодил».

Наши привычки.

Презентация о вредных и полезных привычках. Последствия вредных привычек. Викторина.

Красивое и сильное тело.

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Айболит спешит на помощь.

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение.

Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

Вот, ребята, йод и вата!..

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения (с приглашением медсестры школы). Вызов скорой помощи.

Режим дня. Зачем школьникам режим.

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

Кожа – зеркало здоровья.

Самый большой орган-кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

Дышим полной грудью.

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

Какой должна быть наша пища.

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, фастфуды, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

Наши незаменимые помощники.

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Наш защитник – иммунитет.

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии.

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

Силачи и Геркулесы (занятие-обобщение).

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

Спортивные игры (8 час.)

Шашки.

Правила: шашка всегда должна бить шашку, бить нужно всегда большинство, дамка также должна бить большинство. Преимущество дамки в том, что она может ходить назад - вперед на любое количество клеток.

Лото.

Игра, состоящая в вынимании жеребеек с цифрами и в закрывании ими соответствующих цифр на картах, разграфленных на клетки, с числами в них. Кто закроет 5 рядку клеток, тот выигрывает всю ставку.

«Передал – садись».

Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Пионербол.

Каждая команда отбивает мяч руками любым способом через сетку на сторону противника. Игроки отбивают мяч с воздуха или ловят мяч и бросают его на сторону соперника. Игроки не имеют права прикасаться к мячу два раза подряд. Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз. Игра начинается подачей игрока №1. Для этого он должен выйти за пределы площадки и переправить мяч на сторону противника в пределах его площадки броском. подача выполняется одной рукой. При подаче мяч не должен касаться сетки, а в игре касание мяча сетки ошибкой не считается.

«Гонка мячей по кругу».

Две команды играющих образуют две линии. Игроки становятся на расстоянии вытянутых рук. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать ногой мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают до последнего игрока, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

Эстафета с ведением мяча.

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых

мотивов учебной деятельности:

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года.

Достаточный уровень:

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Система оценки

Занятия внеурочной деятельностью проводятся безотметочно.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол. часов	Дата
В гармонии с окружающим миром (11 часов)			
1	Природа, как твоё здоровье?	1	
2	Погода, климат и здоровье человека	1	
3	Наша среда обитания	1	
4	Если стихия разбушевалась	1	
5	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1	
6	Школа светофорных наук	1	
7	Терроризм – угроза человечеству	1	
8	Мой дом – моя крепость	1	
9	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	
10	Перед экраном телевизора	1	
11	Компьютер – не игрушка	1	
Мое здоровье (15 часов)			
1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	1	
2	Знаешь ли ты себя?	1	

3	Снятие враждебности. Эмоции	1	
4	Снятие враждебности. Драматизация	1	
5	Наши привычки	1	
6	Красивое и сильное тело	1	
7	Айболит спешит на помощь	1	
8	Вот, ребята, йод и вата!..	1	
9	Режим дня. Зачем школьникам режим?	1	
10	Кожа - зеркало здоровья	1	
11	Дышим полной грудью	1	
12	Какой должна быть наша пища.	1	
13	Наши незаменимые помощники	1	
14	Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Наш защитник иммунитет	1	
15	Силачи и Геркулесы (занятие-обобщение).	1	
Спортивные игры (8 часов)			
1	«Шашки»	1	
2	Шашечный турнир	1	
3	«Лото»	1	
4	Спортивная общешкольная игра «Зарница»	1	
5	«Пионербол»	1	
6	«Гонка мячей по кругу»	1	
7	«Эстафета с ведением мяча»	1	
8	Игры по желанию детей	1	

Литература

1. «Вентана-граф». 2002.
 2. «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.
 3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр
 4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
 5. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика. Самара: Издательство «Учебная литература», 2005.
 6. Занкова Л. В., Программы внеурочной деятельности. Самара: Издательство
 7. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
 8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11.
 9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
 10. Мы - пешеходы, мы - пассажиры: учебно-методическое пособие для учителей начальной школы / автор-составитель М.Н. Плесовских. Самара: Издательство «Учебная литература»; Ханты-Мансийск: Государственное образовательное учреждение «Институт повышения квалификации и развития регионального образования», 2006.
 11. Синягина, Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / – М.: Владос, 2003.
 12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
- Интерактивные ресурсы:
Мультифильмы по темам курса http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm#
Мультифильмы по темам курса «Смешарики. Азбука безопасности» <http://www.soschildren.ru/mulfilmyi-po-bezopasnosti/all/1>

Серия мультфильмов «Ну, слушайте» <http://onlinemultfilmy.ru/nu-slushajte/>
Копилка уроков – сайт для учителей (раздел внеурочная деятельность).
<https://kopilkaurokov.ru/>
Международный образовательный портал. <https://www.maam.ru/>
Социальная сеть работников образования «Наша сеть». <https://nsportal.ru/> .
- Наша сеть». <https://nsportal.ru/> .