

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
на заседании МО учителей коррекционно- развивающего цикла Протокол № 1 _____ от « 30 » 08 _____ 2022г.	Методист ГБОУ школы- интерната №3 г. о. Тольятти _____ Е.В. Савостьянова « 30 » 08 _____ 2022г.	Директор ГБОУ школы- интерната №3 г. о. Тольятти _____ О.П. Степанова « 30 » 08 _____ 2022г.

## **Рабочая программа**

### **внеурочной деятельности**

### **«За здоровьем в школу»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Учебный год:** 2022-2023

**Класс:** 3 А , Г

**Количество часов в неделю:** 1 час; **в год:** 34 часа

**Рабочую программу составила:** учитель Дроздова Т. А.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 3 класса разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении и способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне в течение дня, недели, года.

**Цель программы** — формирование основ здорового образа жизни младших школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- преодоление психологических комплексов;
- развитие физических способностей через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучение учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, обучающиеся учатся управлять своими движениями, овладевать новыми двигательными умениями и

навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического воспитания.

Данная программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся в группе. На реализацию программы, согласно учебного плана внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Техника безопасности – 2 часа**

ТБ при проведении подвижных игр.

#### **Тема 2. Беседы - 2 часа**

Беседа: «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

#### **Тема 3. Подвижные игры, эстафеты с бегом, мячом, лазанием, перелазанием - 30 часов**

«Два мороза»

«Космонавты»

«Чай-чай, выручай! »

«Гонка мячей в колоннах»

«Салки»

«Попрыгунчики-воробышки»

«Зайцы, сторож и Жучка»

«Гуси-лебеди»

Эстафеты с бегом. Эстафеты с мячами. Эстафеты с лазанием и перелазанием

«Запрещенное движение»

«Наседка и цыплята»

«Паучки»

«Охотники и утки»

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	Дата проведе ния	Характеристика видов деятельности (БУД)
1	<p><b>Основы знаний:</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Гуси-лебеди», «Два мороза»</p>	1	6.09	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
2-3	<p><b>Основы знаний:</b> История развития подвижных игр.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Гуси-лебеди», «Два мороза»</p>	2	13.09 20.09	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
4-5	<p><b>Основы знаний:</b> Личная гигиена.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Два мороза», «Наседка и цыпленок»</p> <p>Эстафета с бегом.</p>	2	27.09 4.10	<p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
6-7	<b>Основы знаний:</b>	2	11.10	Осваивают игру, выявляют и устраняют

	<p>Закаливание организма.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» Эстафета с мячами.</p>		18.10	<p>характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
8-9	<p><b>Основы знаний:</b> Утренняя гимнастика.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Зайцы, сторож, Жучка», «Два мороза», эстафета с бегом.</p>	2	25.10 8.11	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
10-11	<p><b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	2	15.11 22.11	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
12	<p><b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Веселые старты»</p>	1	29.11	<p>Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения</p>
13	<p><b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.</p>	1	6.12	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют</p>

	<p><b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>			<p>правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
14-15	<p><b>Основы знаний:</b> комплекс утренней гимнастики</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Паучки», Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафета с мячами</p>	2	13.12 20.12	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
16-17	<p><b>Основы знаний:</b> Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Паучки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафеты.</p>	2	27.12 10.01	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
18-19	<p><b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения осанки.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.</p>	2	17.01 24.01	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>

20-21	<p><b>Основы знаний:</b> определение признаков утомления</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.</p>	2	31.01 7.02	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
22-23	<p><b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	2	14.02 21.02	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
24-25	<p><b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	2	28.02 7.03	<p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p>
26-27	<p><b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты</p>	2	14.03 4.04	<p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p>



28	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Вас вызывает спортландия !»	1	11.04	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
29	<b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты	1	18.04	
30-31	Основы знаний: Организация проведения подвижных игр на открытой площадке <b>Подвижные игры:</b> повтор ранее изученных подвижных игр	2	25.04 2.05	Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности , соблюдают правила безопасности.
32-33	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Фестиваль подвижных игр».	2	16.05 23.05	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
34	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие,</b> посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1	30.05	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	<b>Основы знаний:</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. <b>Подвижная игра:</b> «Гуси-лебеди», «Два мороза»	1
2-3	<b>Основы знаний:</b> История развития подвижных игр. <b>Подвижные игры:</b> «Гуси-лебеди», «Два мороза»	2
4-5	<b>Основы знаний:</b> Личная гигиена. <b>Подвижные игры:</b> «Два мороза», «Наседка и цыплята» Эстафета с бегом.	2
6-7	<b>Основы знаний:</b> Закаливание организма. <b>Подвижные игры:</b> «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» Эстафета с мячами.	2
8-9	<b>Основы знаний:</b> Утренняя гимнастика. <b>Подвижные игры:</b> «Зайцы, сторож, Жучка», «Два мороза», эстафета с бегом.	2
10-11	<b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки <b>Подвижные игры:</b> «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
12	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Веселые старты»	1
13	<b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. <b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафета с лазанием и перелазанием.	1
14-15	<b>Основы знаний:</b> комплекс утренней гимнастики <b>Подвижные игры:</b> «Паучки», Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафета с мячами	2
16-17	<b>Основы знаний:</b> Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья. <b>Подвижные игры:</b> «Паучки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафеты.	2
18-19	<b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения осанки. <b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное	2

	движение». Эстафеты.	
20-21	<b>Основы знаний:</b> определение признаков утомления <b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.	2
22-23	<b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки <b>Подвижные игры:</b> «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
24-25	<b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. <b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
26-27	<b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты	2
28	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Вас вызывает спортландия!»	1
29	<b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты	1
30-31	<b>Основы знаний:</b> Организация проведения подвижных игр на открытой площадке <b>Подвижные игры:</b> повтор ранее изученных подвижных игр	2
32-33	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Фестиваль подвижных игр».	2
34	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие,</b> посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1