

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
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: 4 А

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 4 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

«Белые медведи»

«Олени и пастух»

«Чай-чай, выручай!»

«Охотники и утки»

«Паучки»

«Пять передач»

«Космонавты»

Эстафеты с лазанием и перелазанием.

«Паучки»; «Невод»

Эстафеты с бегом. Эстафеты с мячами.

Мини-футбол.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	Дата провед.	Характеристика видов деятельности (БУД)
1	<p>Основы знаний: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.</p> <p>Подвижная игра: «Белые медведи», «Олени и пастух»</p> <p>Эстафеты</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>Основы знаний: История развития подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры: «Белые медведи», «Олени и пастух»,</p> <p>Эстафеты</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>Основы знаний: Личная гигиена.</p> <p>Подвижные игры: «Чай, чай! Выручай!», «Охотники и утки», «Невод»,</p> <p>Эстафеты</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	<p>Основы знаний: Закаливание организма.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и утки»,</p>	2	11.10 18.10	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p>

	«Белые медведи» Эстафеты			Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
8-9	Основы знаний: Утренняя гимнастика. Подвижные игры: «Космонавты», «Паучки» Эстафеты	2	25.10 8.11	Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
10-11	Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки Подвижные игры: «Охотники и утки». Эстафеты.	2	15.11 22.11	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
12	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты»	1	29.11	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
13	Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «Паучки» Эстафет	1	6.12	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.

14-15	<p>Основы знаний: комплекс утренней гимнастики</p> <p>Подвижные игры: «Невод», «Пять передач».</p> <p>Эстафеты.</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>Основы знаний: Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья.</p> <p>Подвижные игры: «Пять передач», «Мини-футбол»</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>Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения осанки.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и утки », «Мини-футбол».</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>Основы знаний: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Подвижные игры: «Олени и пастух», «Космонавты»,</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>

	Эстафеты.			Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
22-23	Основы знаний: комплекс утренней гимнастики Подвижные игры: «Невод», «Пять передач». Эстафеты.	2	14.02 21.02	Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
24-25	Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «Паучки» Эстафета с лазанием и перелазанием.	2	28.02 7.03	Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств
26-27	Подвижные игры: «Охотники и утки », «Мини-футбол». Эстафеты	2	14.03 4.04	Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств
28	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Вас вызывает «Спортландия»!	1	11.04	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
29	Основы знаний: Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья.	1	18.04	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.

	Подвижные игры: «Пять передач», «Мини-футбол»			
30	Основы знаний: Организация проведения подвижных игр на открытой площадке Подвижные игры: повтор ранее изученных подвижных игр	1	25.04	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.
31-32	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Фестиваль подвижных игр».	2	2.05 16.05	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
33	Физкультурно-оздоровительное мероприятие, посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1	23.05	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
34	Основы знаний: Закаливание (солнце, воздух и вода) Повторение ранее изученных подвижных игр.	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	<p>Основы знаний: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.</p> <p>Подвижная игра: «Белые медведи», «Олени и пастух». Эстафеты</p>	1
2-3	<p>Основы знаний: История развития подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры: «Белые медведи», «Олени и пастух». Эстафеты</p>	2
4-5	<p>Основы знаний: Личная гигиена.</p> <p>Подвижные игры: «Чай, чай! Выручай!», «Охотники и утки», «Невод», Эстафеты</p>	2
6-7	<p>Основы знаний: Закаливание организма.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и утки», «Белые медведи». Эстафеты.</p>	2
8-9	<p>Основы знаний: Утренняя гимнастика.</p> <p>Подвижные игры: «Космонавты», «Паучки». Эстафеты</p>	2
10-11	<p>Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и утки». Эстафеты.</p>	2
12	<p>Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты»</p>	1
13	<p>Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «Паучки» Эстафеты.</p>	1

14-15	Основы знаний: комплекс утренней гимнастики Подвижные игры: «Невод», «Пять передач». Эстафеты.	2
16-17	Основы знаний: Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья. Подвижные игры: «Пять передач», «Мини-футбол»	2
18-19	Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения осанки. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мини-футбол».	2
20-21	Основы знаний: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Подвижные игры: «Олени и пастух», «Космонавты», эстафеты.	2
22-23	Основы знаний: комплекс утренней гимнастики Подвижные игры: «Невод», «Пять передач». Эстафеты.	2
24-25	Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «Паучки» Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
26-27	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мини-футбол». Эстафеты	2
28	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Вас вызывает «Спортландия»!	1
29	Основы знаний: Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья. Подвижные игры: «Пять передач», «Мини-футбол»	1
30	Основы знаний: Организация проведения подвижных игр на открытой площадке Подвижные игры: повтор ранее изученных подвижных игр	1
31-32	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Фестиваль подвижных игр».	2
33	Физкультурно-оздоровительное мероприятие, посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1
34	Основы знаний: Закаливание (солнце, воздух и вода) Повторение ранее изученных подвижных игр.	1