

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

## Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные спортсмены»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Учебный год:** 2022-2023

**Класс:** 5а, 5е, 6а, 6б, 7а, 7б, 7в

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

Рабочую программу составила учитель Кононкова М.Э,

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с умственной отсталостью является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, коррекции основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, навыком здорового образа жизни.

Программа ориентирована на учащихся с легкой степенью умственной отсталости 8 — 9, 10 — 11, 12 — 14 лет.

**Основной целью программы является:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;
- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального результата в конкретном виде спорта;

Воспитательные задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, развитие потребности в систематических занятиях;
- воспитание нравственных качеств, свойств личности, эмоционально-волевой сферы;
- оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;
- формирование спортивной культуры личности, самоактуализация и самореализация;

Коррекционно-развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- преодоление психологических комплексов;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают 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 программы является применение разнообразных методов и методических приемов, средств и принципов физического воспитания. Наличие разнообразных игровых видов спорта. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у детей самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности, способствует формированию у занимающихся (особенно у детей с ОВЗ) устойчивого положительного интереса к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Кроме перечисленных методов также мною применяется метод круговой тренировки. Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для развития практически всех физических качеств.

## **Личностные и предметные результаты освоения рабочей программы**

### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***Предметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание программы

Программа реализуется во внеурочное время. В 5 «А» и в 5 «Б» классе 1 час в неделю, 34 часа в год во второй половине дня.

Содержание программы отражено в разделах: «легкая атлетика» и «спортивные игры». Так же в содержание программы включены тренировки на современных тренажерах.

**Раздел «Спортивные игры» включает в себя:**

- дартс (7 часов);
- шашки (6 часов);
- настольный теннис (6 часов);
- мини-футбол (5 часов).

**Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:**

- бег с ускорением 30м (2 часа);
- прыжок в длину с места (2 часа);
- толкание набивного мяча (2 часа);
- метание м/м на дальность (2 часа).

Тренировки на современных тренажерах проводятся в тренажерном зале с применением следующих тренажеров:

- гребной тренажер;
- велотренажер;
- наклонная скамья для прессы;
- беговая дорожка;
- степпер.

С данными тренажерами проводятся кардио-тренировки, круговые и силовые тренировки. Кардио-тренировки (4 часа) проводятся исключительно на беговой дорожке и велотренажере. Круговые тренировки (3 часа) проводятся с применением всех тренажеров, учащиеся выполняют упражнения на каждом тренажере, учителем дозируется время и нагрузка при выполнении.

Силовые тренировки (3 часа) проводятся на гребном тренажере, скамье для прессы и степпере.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения		Основные виды деятельности учащихся	БУД (Базовые учебные действия)
			5-6 кл	7 кл		
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	7	6.09 6.09 6.09 6.09	1.09 1.09 1.09	Повторение правил техники безопасности при проведении спортивного занятия. Подвижная игра.	<b>Регулятивные БУД:</b> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;  <b>Познавательные БУД:</b> - ориентироваться в спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
2	Дартс.	7	13.09 13.09 13.09 13.09	8.09 8.09 8.09	Изучение правил игры, стойка игрока, техника броска.	
3	Шашки.	7	20.09 20.09 20.09 20.09	15.09 15.09 15.09	Изучение правил игры.	
4	Настольный теннис.	7	27.09 27.09 27.09 27.09	22.09 22.09 22.09	Жонглирование мячом с ракеткой верхней стороной, нижней стороной, ребром ракетки. Изучение правил игры.	
5	Мини-футбол.	7	4.10 4.10 4.10 4.10	29.09 29.09 29.09	Изучение правил игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот.	
6	Дартс.	7	11.10 11.10	6.10 6.10	Турнир 3 броска*10. Личный зачет.	

			11.10 11.10	6.10		<b>Личностные БУД:</b> - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей. <b>Коммуникативные БУД:</b> - вступать в контакт и работать в коллективе - обращаться за помощью и принимать помощь; - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
7	Шашки.	7	18.10 18.10 18.10 18.10	13.10 13.10 13.10	Турнир по круговой системе.	
8	Настольный теннис.	7	25.10 25.10 25.10 25.10	20.10 20.10 20.10	Турнир по круговой системе.	
9	Мини-футбол.			27.10 27.10 27.10	Изучение правил игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот.	
10	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	7	8.11 8.11 8.11 8.11	10.11 10.11 10.11	Повторение правил техники безопасности при проведении спортивного занятия. Подвижная игра.	
11	Настольный теннис.	7	15.11 15.11 15.11 15.11	17.11 17.11 17.11	Жонглирование мячом с ракеткой верхней стороной, нижней стороной, ребром ракетки. Учебная игра.	
12	Круговая тренировка.	7	22.11 22.11 22.11 22.11	24.11 24.11 24.11	Тренировка по кругу на всех тренажерах 2 подхода по 5 минут.	

13	Шашки.	7	29.11 29.11 29.11 29.11	1.12 1.12 1.12	Тактика игры: изучение простых победных комбинаций.
14	Силовая тренировка.	7	6.12 6.12 6.12 6.12	8.12 8.12 8.12	Тренировка на гребном тренажере, пресс на скамье, степпер.
15	Мини-футбол.	7	13.12 13.12 13.12 13.12	15.12 15.12 15.12	Ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Учебная игра.
16	Дартс.	7	20.12 20.12 20.12 20.12	22.12 22.12 22.12	Турнир 3 броска*10. Личный зачет.
17	Шашки.	7	27.12 27.12 27.12 27.12		Турнир по круговой системе.
18	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	7	10.01 10.01 10.01 10.01	12.01 12.01 12.01	Повторение правил техники безопасности при проведении спортивного занятия. Подвижная игра.
19	Кардио-тренировка.	7	17.01 17.01	19.01 19.01	Тактика игры: изучение простых победных комбинаций.

			17.01 17.01	19.01	
20	Дартс.	7	24.01 24.01 24.01 24.01	26.01 26.01 26.01	Упражнения для развития глазомера. Отработка навыка броска в цель.
21	Настольный теннис.	7	31.01 31.01 31.01 31.01	2.02 2.02 2.02	Отработка техники подачи с разных сторон ракетки.
22	Мини-футбол.	7	7.02 7.02 7.02 7.02	9.02 9.02 9.02	Ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Учебная игра.
23	Шашки.	7	14.02 14.02 14.02 14.02	16.02 16.02 16.02	Турнир по круговой системе.
24	Круговая тренировка.	7	21.02 21.02 21.02 21.02	2.03 2.03 2.03	Тренировка по кругу на всех тренажерах 2 подхода по 5 минут.
25	Силовая тренировка.	7	28.02 28.02 28.02 28.02	9.03 9.03 9.03	Тренировка на гребном тренажере, пресс на скамье, степпер.

26	Кардио-тренировка.	7	7.03 7.03 7.03 7.03	16.03 16.03 16.03	Игра по правилам 2 тайма по 10 минут.
27	Дартс.	7	14.03 14.03 14.03 14.03		Турнир 3 броска*10. Личный зачет.
28	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	7	28.03 28.03 28.03 28.03	30.03 30.03 30.03	Повторение правил техники безопасности при проведении спортивного занятия. Подвижная игра.
29	Кардио-тренировка.	7	4.04 4.04 4.04 4.04	6.04 6.04 6.04	Тренировка на беговой дорожке и на велосипедном тренажере.
30	Круговая тренировка.	7	11.04 11.04 11.04 11.04	13.04 13.04 13.04	Тренировка по кругу на всех тренажерах 2 подхода по 5 минут.
31	Силовая тренировка.	7	18.04 18.04 18.04 18.04	20.04 20.04 20.04	Тренировка на гребном тренажере, пресс на скамье, степпер.
32	Легкая атлетика.	7	25.04 25.04	27.04 27.04	Бег с ускорением 30м.

			25.04 25.04	27.04		
33	Легкая атлетика.	7	2.05 2.05 2.05 2.05	4.05 4.05 4.05	Прыжок в длину с места.	
34	Легкая атлетика.	7	16.05 16.05 16.05 16.05 23.05 30.05	11.05 11.05 11.05 11.05 18.05 25.05	Метание м/м на дальность.	

