

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета ГБОУ школы-
интерната №3

Протокол № 1

от « 30 » 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти

_____ М.В. Терентьева

« 30 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти

_____ О.П. Степанова

« 31 » 08 2022г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«За здоровьем в школу»**

Учебный год: 2022-2023

Класс: 1д

Количество часов в неделю: 1 час ; **в год:** 33 часа

Программу составил: учитель Кузаева Е. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, 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 7 — 8 лет (1 класс).

Основной целью программы является: формирование и развитие двигательных возможностей в процессе обучения. В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- овладение основами доступных видов двигательной активности в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;

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;

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 деятельности. 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 и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Личностные, предметные результаты освоения программы

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. В результатах освоения программы ведущее место занимают личностные и предметные результаты. Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающихся и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы **личностные результаты**, имеющие непосредственное отношение к физической культуре и спорту, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения программы обеспечивают готовность ребенка к пониманию им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные - обеспечивают успешную работу на любом занятии и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные - представлены комплексом логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения программы подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных областей.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции.

Основное содержание программы

Программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся во второй половине дня, 1 час в неделю, 33 часа в год.

Содержание программы отражено в разделах: «знания о физической культуре», «общая физическая подготовка», «подвижные игры».

Знания о физической культуре: Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила поведения на занятиях физической культурой (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка направлена на всестороннюю физическую подготовку занимающихся, развитие физических

качеств, двигательных способностей умений и навыков. Раздел включает в себя общеразвивающие и корригирующие, легкоатлетические, гимнастические упражнения.

Подвижные игры. Сведения о правилах игр и поведении во время их проведения. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1-2	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом, правила поведения. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам. Бег с ускорением.	2	6.09 13.09	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. ОРУ. Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам, с ускорением. Подвижные игры.
3-4	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	20.09 27.09	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Подвижные игры.
5-6	Прыжок в длину с места.	2	4.10 11.10	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
7-8	Метание малого мяча в цель.	2	18.10 25.10	Метание м/м в цель. Подвижные игры.
9-10	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом, правила поведения. Ползание. Перекаты.	2	8.11 15.11	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом, правила поведения. Ползание. Перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
11-12	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	22.11 29.11	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
13-14	Лазанье.	2	6.12 13.12	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
15-16	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2	20.12 27.12	Отжимания от гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног поочередно из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.

17-18	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом, правила поведения. Перекаты. Подлезание под препятствие.	2	10.01 17.01	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом, правила поведения. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
19-20	Лазанье. Висы и упоры.	2	24.01 31.01	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на перекладине на прямых руках. Подтягивания из виса лежа. Подвижные игры.
21-24	Упражнения с мячом.	4	7.02 14.02 28.02 7.03	Дозирование силы удара мяча, правой, левой рукой, по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
25-26	Упражнения с мячом для игры ногами.	2	14.03 4.04	Пас ногой. Ведение мяча. Удар в створ ворот. Подвижные игры.
27	Бег с ускорением.	1	11.04	Бег с ускорением. Подвижные игры.
28-29	Прыжки на скакалке.	2	18.04 25.04	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
30-31	Метание малого мяча в цель.	2	2.05 16.05	Метание м/м в цель. Подвижные игры.
32-33	Метание малого мяча на дальность.	2	23.05 30.05	Метание м/м на дальность. Подвижные игры.