

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
«Здоровячок»**

Учебный год: 2022-2023

Класс: 5г

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

Программу составил: учитель Кузаева Е. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

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, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, навыком здорового образа жизни.

Программа ориентирована на учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития 12 — 14 лет.

Основной целью программы является: формирование двигательных умений, оптимизации физического состояния и развития ребенка. В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- овладение основами доступных видов двигательной активности в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;

Воспитательные задачи:

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

Коррекционно-развивающие:

- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;

- сохранение здоровья, повышение физиологической активности;

- расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

- 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;

- 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.

Личностные, предметные результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся программы является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения программы, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим приобретенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери),

пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

Предметные результаты освоения программы в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- умение играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основное содержание программы

Программа реализуется во внеурочное время, 1 час в неделю, 34 часа в год, во второй половине дня.

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

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т. д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом занятии при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором занятии углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого занятия повторяется дважды. Два последних занятия раздела (как правило, это два последних занятия в четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

«Знания о физической культуре». Раздел программы включает в себя 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.

«Физическая подготовка». Раздел программы физическая подготовка направлен на развитие физических качеств, двигательных способностей умений и навыков, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма. Включает в себя: общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов и с предметами, изменение позы, положения тела, основные виды движений и передвижений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье и т.д.), упражнения на равновесие.

«Подвижные игры». Раздел программы включает упражнения с мячом, разнообразные подвижные игры: с бегом, прыжками, речевым и музыкальным сопровождением и т.д. В этом разделе используются коррекционные подвижные игры направленные на: формирование способности вести совместные действия с партнером; развитие тактильной чувствительности; активизацию психических

процессов: восприятия, внимания, памяти; развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию, звукопроизношению.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Ходьба, бег по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2	2.09 9.09	Т/Б на занятиях физической культурой и спортом правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, бег по ориентирам, упражнения в ходьбе. Подвижная игра: «Тише едешь, дальше будешь».
3 – 4	Прыжки в высоту. Коррекционные подвижные игры.	2	16.09 23.09	Многоскоки, запрыгивания на препятствие 10 — 15 см. Подвижная игра: «попрыгунчик».
5 – 6	Метание малого мяча в цель. Коррекционные подвижные игры.	2	30.09 7.10	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра: «охотники и утки».
7 – 8	Упражнения с мячом. Коррекционные подвижные игры.	2	14.10 21.10	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа. Коррекционные подвижные игры.	2	28.10 11.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Коррекционные подвижные игры.
11 – 12	Изменение позы, положения тела. Коррекционные подвижные игры.	2	18.11 25.11	Изменение позы положения тела: лежа, сидя, стоя. Подвижные игры.
13 – 14	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Коррекционные подвижные игры.	2	2.12 9.12	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье. Коррекционные подвижные игры.	2	16.12 23.12	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону приставными шагами. Подвижные игры.
17 – 18	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Упражнения с мячом. Коррекционные подвижные игры.	2	13.01 20.01	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Дозирование силы удара мяча двумя руками. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.

19 – 20	Упражнения с мячом. Коррекционные подвижные игры.	2	27.01 3.02	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.
21 – 22	Упражнения с мячом. Коррекционные подвижные игры.	2	10.02 17.02	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди. Подвижные игры.
23 – 24	Упражнения с мячом для игры ногами. Коррекционные подвижные игры.	2	3.03 10.03	Удар ногой по мячу. Удар в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
25 – 26	Упражнения с мячом для игры ногами. Коррекционные подвижные игры.	2	17.03 31.03	Удар ногой по мячу. Удар в створ ворот с вратарем. Подвижные игры.
27 – 28	Ходьба , бег по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2	7.04 14.04	Ходьба, бег по ориентирам, упражнения в ходьбе. Подвижная игра: «тише едешь, дальше будешь».
29 – 30	Прыжки в высоту. Коррекционные подвижные игры.	2	21.04 28.04	Многоскоки, запрыгивания на препятствие 10 — 15 см. Подвижная игра: «попрыгунчики».
31 – 32	Метание малого мяча в цель. Коррекционные подвижные игры.	2	5.05 12.05	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра: «охотники и утки».
33 — 34	Упражнения с мячом для игры ногами. Коррекционные подвижные игры.	2	19.05 26.05	Удар ногой по мячу. Удар в створ ворот с вратарем. Подвижные игры.