

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

Рассмотрено:
Методическим
объединением
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГОУ РК «С(К)Ш
№ 40» г. Сыктывкара

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Движение – жизнь!»**

Срок реализации программы	1 год
Составитель	Плехов И.Л., учитель физической культуры

г. Сыктывкар
2023 г.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база создания программы

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение – жизнь!» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 – ФЗ (в действующей редакции);

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011г., регистрационный номер 19682);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г. №81

- СанПин 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

- Устав ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара;

- Учебный план ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара на 2023-2024 учебный год;

- Основная образовательная программа общего образования;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ внеурочной деятельности государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара.

Направленность программы

Спортивно-оздоровительная

Актуальность программы

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от общеобразовательных организаций общего вида. Она включает в себя два основных блока. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления обучающихся, такие как: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование

техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий.

Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания обучающихся: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития обучающихся средствами физических упражнений, оздоровление с учетом особенностей здоровья той или иной категории обучающихся с нарушениями развития.

Программа учитывает психо-физические и возрастные особенности обучающихся с легкой умственной отсталостью, имеющих недоразвитие мелкой моторики, возможности оказания помощи со стороны взрослого (учителя).

Отличительные особенности программы

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни.

Достаточно много часов отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике, за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

С учетом личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление.

По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и

комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова). Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. Обучающиеся получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с обучающимися проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная, пальчиковая.) Для повышения двигательной активности проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данного направления является создание во внеурочное время атмосферы радости, удовольствия, соучастия, что могло бы способствовать активизации интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 5а класса с легкой умственной отсталостью (в соответствии с ФГОС – вариант 1).

В реализации программы принимают участие:

- обучающиеся;
- классный руководитель;
- учитель физкультуры.

Цели и задачи программы

Целью программы является создание условий для укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи программы

- **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ (с легкой умственной отсталостью). Они способствуют

гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и направлены:

- на формирование правильной осанки,
 - развитие сводов стопы,
 - укрепление связочно-суставного аппарата,
 - развитие гармоничного телосложения,
 - регулирование роста и массы костей,
 - развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.
- Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

• **Образовательные задачи** предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания обучающиеся приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

• **Воспитательные задачи:**

- направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у обучающихся формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у обучающихся воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

• **Коррекционно-развивающие задачи** направлены:

- на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся;
- коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализацию мышечного тонуса;
- преодоление слабости отдельных мышц;
- улучшение подвижности в суставах;

- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- формирование вестибулярных реакций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма обучающегося;
- преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно-оздоровительной работы решаются в единстве.

Принципы, на которых ориентирована программа

При организации физкультурно-оздоровительной работы по программе с обучающимися учитываются следующие принципы:

- системность,
- непрерывность,
- динамичность,
- учет возрастных и психофизических возможностей обучающихся,
- индивидуальный и дифференцированный подход.

Объем программы

- 34 часа в год, 1 час в неделю.

Формы организации внеурочной деятельности

- групповые занятия (спортивные игры; игры на свежем воздухе; игры на развитие психических процессов; подвижные игры; эстафеты; спартакиада; соревнование);
- индивидуальные

Виды деятельности

- игровая;
- спортивно-оздоровительная

Методы обучения

- объяснение;
- беседа;
- демонстрация;
- команда;
- поощрение;
- показ упражнений;
- соревнование

Срок освоения программы

- 1 год.

Режим занятий

- 1 час в неделю.

2. Содержание программы

Содержание программы включает в себя:

1. Элементы техники национальных видов спорта: русская лапта, городки – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

2. Оздоровительный бег – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

3. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, гимнастика – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания).

4. Адаптивная физическая культура – составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

5. Мини-футбол – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

6. Спортивные игры: баскетбол, волейбол совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название мероприятия	Количество часов
1	ТБ на занятиях по физической культуре в спортивных играх, соревнованиях. «Перестрелка»	1
2	Игры на свежем воздухе. Футбол	1
3	Игры на свежем воздухе Русская народная игра «Лапта»	1
4	Встречная эстафета. «Третий лишний»	1
5	Гимнастика с элементами акробатики «И млад, и стар, укрепляй свой стан»	1
6	Эстафета «Веселые старты»	1
7	Оздоровительная беседа «Правильное питание. Чем можно отравиться?»	1
8	Спортивная игра «Городки»	1
9	Игра «Вызов номеров», «Третий лишний»	1
10	Круговая эстафета. «День-ночь»	1
11	Подвижные игры на свежем воздухе	1
12	Гимнастика, ОРУ, ОФУ «Здоровый позвоночник – путь к	1

	долголетию»	
13	ОРУ, ОФП	1
14	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам 2*2	1
15	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам 3*3	1
16	Дыхательная гимнастика	1
17	Спортивная игра «Пионербол»	1
18	День здоровья «Веселые старты»	1
19	«Тысяча движений»	1
20	Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола	1
21	Скакалочка-выручалочка	1
22	Игра «Невод»	1
23	Спортивная эстафета с элементами гимнастики	1
24	Эстафета «Безопасное колесо»	1
25	«Режим дня и мое здоровье» беседа	1
26	Со спортом дружить – здоровым быть	1
27	Спортивная игра Русская народная игра «Лапта»	1
28	Учимся крутить обруч. Игры с обручем	1
29	Игры на свежем воздухе с мячом и обручем	1
30	Веселая спартакиада «Кто самый быстрый и ловкий»	1
31	Спортивная игра «Городки»	1
32	Игры на свежем воздухе с мячом	1
33	Растяжка «Стрейчинг»	1
34	Соревнование «Веселые старты»	1
	итого	34

3. Результаты освоения программы

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Движение - жизнь!» обучающиеся 5 класса:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры.

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;

- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

4. Учебный план

Внеурочная деятельность			
Направление	класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительное	5а	1	34

5. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо создание следующих условий:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- спортивная площадка;
- беговая дорожка;
- футбольное поле;
- игровая площадка.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- гимнастика,
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег,
- применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих внеурочных занятиях);

- спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования.

6. Формы контроля

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта

7. Методические материалы

Оборудование: гимнастические скамейки, маты, мячи, обручи, кегли, скакалки, прыгалки, магнитофон.

8. Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торлчкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд.-М.: Просвещение, 2017.-239 с.;
2. Внеклассные мероприятия в 5-9 классах, Е.Н. Арсенина, Волгоград, «Учитель», 2008;
3. Лях. В.И. «Комплексная программ физического воспитания учащихся 1-11 классов» /А.А. Зданевия, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010 г.;
4. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе – интернате, детском доме. «Издательство АрКти» Москва 2007г;
5. Погадаев, Г.И. Физическая культура 5-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. погадаев. – М.:Дрофа, 2012-237.;
6. Программы внеурочной деятельности, Д.В.Григорьев, Б.В.Куприянов, М.: Просвещение, 2011;
7. Учебно-воспитательные занятия в группе продленного дня: конспекты занятий, занимательные материалы, рекомендации, Н.А.Касаткина, Волгоград, «Учитель», 2007.