

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

Рассмотрено:  
Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

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**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

Срок реализации программы	1 год
Составитель программы	Е. В. Шебанова – учителя физической культуры ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Руководитель кружка	Е. В. Шебанова, учитель ГОУ РК «С(К)Ш №40» г. Сыктывкара

## **1. Пояснительная записка**

В основе физического воспитания для детей с ОВЗ лежит адаптивная физическая культура (АФК) направленная на реабилитацию «особых» детей и их включение в здоровую социальную среду.

Для детей с ОВЗ характерны недостаточно точная координация и неуверенность движений, трудность сохранения статического и динамического равновесия, низкий уровень развития пространственной ориентации, замедленное овладение двигательными навыками. Для детей, имеющих двигательные нарушения, физическое воспитание имеет важное значение как коррекционно-воспитательное средство.

Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями ориентировано на поддержание и укрепление здоровья воспитанников, на всестороннее развитие личности, на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных задач. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с ОВЗ к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 6 класса. Реализация программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

## **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (статья 75).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014г. № 1599.
3. Приказ Министерства образования Республики Коми «Об обеспечении введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 26.05.2015г. № 103.

## **Направленность программы**

Спортивно - оздоровительная.

## **Актуальность данной программы**

Двигательная активность необходима детям для нормального роста и их развития, в том числе детям с ОВЗ. Игра – ведущая деятельность детей, одно из важных средств,

всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

По содержанию все предложенные игры соответствуют возрастным и физическим особенностям детей с ОВЗ. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа учитывает возрастные и психические особенности детей, возможность оказания помощи со стороны взрослых (родителя, учителя).

### **Адресат программы**

Программа составлена и предназначена для 6 класса по первому варианту с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая индивидуальные особенности и интересы детей, учить всех по разному, причем содержание и методы обучения рассчитаны на разные уровни умственного развития.

### **Цели программы**

Удовлетворить потребность детей в двигательной активности, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи программы**

- воспитание внимания, культуры поведения, дисциплинированности, доброжелательного и внимательного отношения к людям, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,

- развить природные задатки и способности детей;
- формирование коммуникативных компетенций.

### **Принципы, на которые ориентирована программа**

Принцип гуманистической направленности  
 Принцип доступности  
 Принцип системности  
 Принцип добровольности

### **Объём программы**

34 часа в год, 1 час в неделю

### **Форма организации внеурочной деятельности**

- групповые занятия  
 - игра

### **Виды деятельности.**

-Игровая  
 -Спортивно-оздоровительная

### **Методы обучения.**

-Беседа  
 -Демонстрация  
 -Упражнение

### **Срок освоение программы.**

1 год

### **Режим занятия**

1 раз в неделю

## **2. Содержание программы внеурочной деятельности.**

### **Учебный план**

№	Название раздела и темы	Количество часов	
		Практическая часть	Теория
1	Игры с бегом	3	1
2	Игры с мячом.	4	
3	Игра с прыжками.	3	1
4	Эстафеты.	3	1
5	Пионербол	5	
6	Баскетбол	8	1
7	Игры с обручем	1	
8	Игры с палками	1	
9	Игры со скакалкой	1	
10	Игры со скамейкой	1	
	<b>Всего</b>	30	4
<b>Всего</b>		<b>34</b>	

### Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
1 четверть			8	
1	Т.Б. Игры и эстафеты с бегом	Правила ТБ при проведении подвижных игр.	1	
2	Игры и эстафеты с метанием мяча.		1	
3	Игры и эстафеты с прыжками.		1	
4	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		1	
5	Пионербол с одним мячом.		1	
6	Пионербол с двумя мячами.		1	
7	Баскетбол. Игра «салки с ведением»		1	
8	Баскетбол. Игра «Не давай мяч водящему»		1	
2 четверть			8	
1	Т.Б. Игры с обручами.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	
2	Эстафеты с обручами.		1	
3	Игры с палками.		1	
4	Эстафеты с палками.		1	
5	Игры со скамейкой		1	
6	Эстафеты со скамейкой.		1	
7	Игры с мячами.		1	
8	Эстафеты с мячами.		1	
3 четверть			10	
1	Т.Б. Игра «Снайпер» с одним мячом	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	

2	Игра «Снайпер» с двумя мячами		1	
3	Игра «Пионербол» с одним мячом		1	
4	Игра «Пионербол» с двумя мячами		1	
5	Игра «Бочча»		1	
6	Игра «Голбол»		1	
7	Баскетбол. Игра с элементами ведения.		1	
8	Баскетбол. Игра с передачей мяча.		1	
9	Баскетбол. Игра с бросанием мячей		1	
10	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам		1	
4 четверть			8	
1	Т.Б. Игры с прыжками	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	
2	Эстафеты с прыжками		1	
3	Игры и эстафеты с элементами баскетбола		1	
4	Игра баскетбол по упрощённым правилам		1	
5	Подвижные игры с бегом		1	
6	Подвижные игры с метанием		1	
7	Подвижные игры с прыжками		1	
8	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		1	

### 3. Результаты освоения программы

#### Личностные результаты.

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;
- выполнение учебных заданий, поручений с помощью учителя и самостоятельно;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- контролировать и оценивать свои действия.

#### Предметные результаты

##### Минимальный уровень:

- правила безопасного поведения во время проведения игр;
- правила проведения простых игр, эстафет;

- выполнять упражнения в игровой ситуации (силовые упражнения, броски, метание);
- владеть мячом, обручем и другим спортивным инвентарём;

#### **Достаточный уровень:**

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила проведения игр, эстафет;
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- участвовать в организации и проведении игр в группе и классе.

### **4. Учебный план в части реализации внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность			
Направление	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительное	ба	1	34

### **5. Условия реализации Программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Музыкальный центр

Стенка гимнастическая (с секциями), перекладина навесная универсальная, скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный, бревно напольное, канат подвесной для лазанья с механизмом крепления, канат для перетягивания, ворота для игры в футбол.

Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи набивные, мячи малые поролоновые, насос для надувания мячей;

Скакалки детские, обручи пластиковые, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, эспандеры, гантели, игровой тоннель, супер скутер (балансировочная доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские;

Набор для игры гол-бол (мячи+повязки), набор для игры бочке, набор для бадминтона в чехле (волан, ракетка для бадминтона), фишки, разметчики, конусы (большие и малые), флажки стартовые, флажки судейские; секундомер электронный, свисток игровой.

### **6. Форма контроля**

Игры, соревнования.

### **7. Методический материал**

Не предусмотрен программой.

### **8. Список литературы для учителя**

Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.

1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.

Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.

Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).

Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.

Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).

Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.

Литература для учеников не предусмотрена.