

**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**

«Здоровым быть здорово»

Срок реализации программы	1 год
Составитель программы	Е. В. Шебанова – учитель физкультуры ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара

г. Сыктывкар

2023г.

1. Пояснительная записка

Для детей, имеющих двигательные нарушения, физическое воспитание имеет важное значение как коррекционно-воспитательное средство.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» содержит установки и определения личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

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, поэтому в основе программы лежит адаптивная физическая культура (АФК) направленная на реабилитацию, на решение коррекционно-компенсаторных задач и включение детей в здоровую социальную среду.

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.

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

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» имеет спортивно-оздоровительное направление.

Актуальность данной программы

В последние годы в России отмечается значительное увеличение числа детей-инвалидов, поэтому в настоящее время выявилась проблема их социализации. Процесс социализации детей-инвалидов может проходить через вовлечение их в спорт и через занятия физической культурой. В процессе физической активности обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) эмоционально переключаются с одного вида деятельности на другой, что дает расширить индивидуальные двигательные возможности, скорректировать недостатки психофизического развития, возможность

проявить себя и подталкивает к коллективному общению, а значит к социальной адаптации.

Отличительные особенности программы.

Программа учитывает возрастные и психические особенности детей, возможность оказания помощи со стороны взрослых (родителя, учителя). В зависимости от возможностей детей по мере его усложнения можно замедлять или увеличивать темп прохождения материала.

В процессе проведения занятия создаются условия, которые дают возможность каждому обучающемуся работать в своем темпе. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения.

Адресат программы

Программа составлена и предназначена для 7 класса по первому варианту для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цели и задачи программы

Цель: Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся;

формирование коммуникативных компетенций.

Задачи: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Совершенствование основных движений (бег, метание, прыжки, лазание);

укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание;

коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы;

воспитание познавательного развития;

учить детей различным способам установления контактов со сверстниками на основе этикетных норм;

развивать умение выбирать позитивный стиль поведения в конфликтной ситуации,

сотрудничать со сверстниками.

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

Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

2. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела и темы	Количество часов	
		Практическая часть	Теория
1	Основы здоровья		8
2	Футбол	6	
3	Бадминтон	6	
4	Коми национальные игры	8	
5	Подвижные и спортивные игры	6	
	Всего	26	8
Всего		34	

Календарно- тематическое планирование

	№	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1 четверть				8
1	1	Здоровье и ЗОЖ	Определение «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила гигиены и их соблюдение. Определение понятия «личная гигиена».	1
2	2	Футбол	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1
3	3	Футбол	Ведение мяча. Остановка мяча. Совершенствование владения футбольным мячом	1
4	4	Футбол	Техника игры вратаря. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1

5	5	Правильное питание – залог здоровья. Фаст-фуд. Польза или вред?	Гигиенические условия нормального пищеварения. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. Значение жидкости для организма человека.	1
6	6	Футбол	Отбор мяча. Обманные движения.	1
7	7	Футбол	Индивидуальные и групповые действия.	1
8	8	Футбол	Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.	1
2 четверть				8
9	1	Режим – залог здоровья.	Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня. Чередование труда и отдыха. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	1
10	2	Бадминтон	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	1
11	3	Бадминтон	Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	1
12	4	Бадминтон	Техника выполнения ударов.	1
13	5	Компьютер — друг или враг?	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Основные правила при работе с компьютером. Освещение рабочего места. Гигиена зрения. Гимнастика для глаз.	1
14	6	Бадминтон	Техника выполнения подачи. Свободная игра.	1
15	7	Бадминтон	Игра на счет. Игра через сетку.	1
16	8	Бадминтон	Соревнования.	1
3 четверть				10
17	1	Как уберечь себя от простудных заболеваний.	Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	1
18	2	Коми национальные игры	Правила ТБ при проведении подвижных игр в спортивном зале. Подвижные игры. Игра «Не давай тын-зей водящему!»	1
19	3	Коми национальные игры	Игра «Побороть медведя!»	1
20	4	Коми национальные	Игра «Небо, держись!»	1

		игры		
21	5	Коми национальные игры	Игра «Рыбные косяки!»	1
22	6	Отдых и восстановление	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	1
23	7	Коми национальные игры	Игра «Ездовые собаки»	1
24	8	Коми национальные игры	Игра «Корьясос куталом» («Ловля оленей»)	1
25	9	Коми национальные игры	Борьба на палке	1
26	10	Коми национальные игры	Игра «Полярная сова и евражки»	1
4 четверть				10
27	1	Аптечка первой помощи	Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы в аптечке. Работа с аптечкой при первой медицинской помощи. Посещение аптеки.	1
28	2	Подвижные и спортивные игры	Эстафеты с предметами	1
29	3	Подвижные и спортивные игры	Игра «Снайпер» с двумя мячами	1
30	4	Подвижные и спортивные игры	Игра «Голбол»	1
31	5	Первая помощь	Первая Помощь пострадавшему при различных травмах пострадавшему. Отравлениях укусах ушибы переломы	1
32	6	Подвижные и спортивные игры	Игра «Бочча»	
33	7	Подвижные и спортивные игры	Эстафеты с гимнастическим инвентарем	1
34	8	Подвижные и спортивные игры	Любимые игры. Итоги.	1

3. Результаты освоения программы

- показывать знания о здоровом образе жизни как системе по укреплению здоровья;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни;
- практическое освоение элементов и выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- знать правила безопасного поведения во время проведения игр;-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- сотрудничать, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.

4. Учебный план в части реализации внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность			
Направление	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительное	7а	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. Методические материалы.

Программой не предусмотрены.

8. Список литературы для учителя

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.
2. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной
4. школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
5. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская
6. учителя).
7. Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
8. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
9. Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.

Информационное обеспечение

1. Основные Интернет-ресурсы
2. <http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации
3. <http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ
4. <http://www.edu.ru>– федеральный портал «Российское образование»
5. <http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал
6. <http://www.fsu.edu.ru>– федеральный совет по учебникам МОиН РФ
7. <http://www.ndce.ru>– портал учебного книгоиздания
8. <http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования»
9. <http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
10. <http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования
11. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
12. <http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»
13. <http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»: «Технология»
14. <http://www.1september.ru> – газета «История», издательство «Первое сентября»
15. <http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей
16. Дополнительные Интернет-ресурсы
17. <http://school-collection.edu.ru/> — единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
18. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
19. <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
20. <http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»: «Физическая культура»
21. <http://vwww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

22. <http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей
23. <http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения