

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2022г.

**УТВЕРЖЕНА**  
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

 Иванова И.Ю.  
Приказ № 223 от 31.08.2022 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**" Если хочешь быть здоров "**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
для **1-А(а)** класса  
на 2022-2023 учебный год  
учитель: Тверезовский В.Г.

## Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Программа курса ОФП «Если хочешь быть здоров» для 1(д) класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 и с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г., № 4/15) и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности предполагает приобщение обучающихся с легкой умственной отсталостью к ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности, а также включение обучающихся в спортивно-зрелищные мероприятия (турниры, марафоны, спортивные праздники и др.).

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

### ***Актуальность и перспективность курса***

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмическим сопровождением, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

***Цель программы*** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

***Задачи программы:***

### *1. Образовательные:*

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

### *2. Коррекционно-развивающие:*

- организация жизнедеятельности школьников в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повышение уровня здоровья школьников, устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повышение уровня осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

### *3. Воспитательные:*

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

### ***Программа по внеурочной деятельности " Если хочешь быть здоров "*** ***составлена на основании:***

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол №5.
- Плана внеурочной деятельности, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умеренной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС, вариант 1 на 2022-2023 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю).

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

### ***Использование современных технологий:***

- здоровьесберегающие;

- личностно-ориентированное обучение;
- игровые.

*Межпредметные связи* осуществляются с математикой, ритмикой, музыкой.

Планируемые *личностные результаты* освоения обучающимися курса внеурочной деятельности:

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах спортивно-физкультурной деятельности;
- расширение круга общения, сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принятие и освоение различных социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему городу, народу, России;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов.

*Формой подведения итогов* можно считать: физкультурно-оздоровительные досуговые мероприятия, спортивно-массовые общешкольные мероприятия, турниры.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у

		обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

### *Содержание программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»*

#### **Знания о физической культуре (в процессе занятий):**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм. Личная гигиена. Двигательный режим школьников. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Занятия по программе ОФП с элементами подвижных игр «Если хочешь быть здоров» включают в себя теоретическую и практическую часть.

#### **Теоретическая часть**

*Темы раздела:* ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

**Практическая часть** занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя разделы:

#### ***ОРУ с предметами***

*Темы раздела:* ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.

#### ***Оздоровительная: ОФП***

*Темы раздела:* Разучивание различных упражнений ОФП. Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия. Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д..

#### ***Игры***

*Темы раздела:* Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы ОФП с элементами подвижных игр «Если хочешь быть здоров» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, потребность в здоровом образе жизни.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Основные виды деятельности (по разделам)	сроки	
				по план у	по факту
<b>Легкоатлетические упражнения</b>					
1	ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе. Подвижные игры с мячом.	1	Коллективная работа. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивают технику прыжков различными способами. Осваивают технику метания малого мяча.		
2	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии. Подвижная игра.	1			
3	Метание малого мяча вдаль. Упражнения в равновесии (стойки). Подвижная игра.	1			
4	Ходьба с заданиями и бег с заданиями. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра.	1			
5	Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом. Подвижная игра.	1			
6	ОРУ с малым мячом. Знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.	1			
7	ОРУ без предметов. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра.	1			

8	Совершенствование двигательных умений и навыков в играх - эстафетах с мячом, со скакалкой.	1			
9	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячом. Подвижные игры – эстафеты с мячом.	1			
10	Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра.	1			
11	ОРУ с мячом. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Подвижная игра.	1			
<b>Гимнастические упражнения</b>					
12	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. ОРУ без предмета. Подвижная игра.	1	Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают упражнения для развития гибкости Осваивают упражнения на гимнастической стенке. Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. Осваивают общеразвивающие упражнения. Осваивают упражнения с предметами. Осваивают упражнения на дыхание. Осваивают лазание, перелезание.		
13	Ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин. Висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра.	1			
14	Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра.	1			
15	Построение в колонны по одному. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Подвижная игра.	1			
16	ОРУ с короткой скакалкой. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра.	1			

17	Повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две. Эстафеты.	1			
18	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком. Подвижная игра.	1			
19	ОРУ без предметов. Подвижная игра.	1			
20	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра.	1			
21	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра.	1			
<b>Подвижные (спортивные) игры</b>					
22	Прыжки с места. Подвижная игра.	1	Участвуют в подвижных играх. Проявляют находчивость в решении игровых задач. Проявляют координационные качества при подвижной игре.		
23	ОРУ без предметов. Подвижная игра.	1			
24	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	1			
25	Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами. Эстафеты.	1			
26	ОРУ с малыми мячами. Прыжки с места. Эстафеты.	1			
27	Ходьба и бег со сменой направления и темпа. Подвижная игра.	1			
28	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. Подвижная игра.	1			
29	Ходьба и бег с различным темпом. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Игры - эстафеты с различными мячами.	1			
30	ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Подвижная игра.	1			
31	Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Ходьба и бег со сменой направляющего. Подвижная игра.	1			
32	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе. Подвижная игра.	1			



33	Повторение.	1			
----	-------------	---	--	--	--