

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
пгт Опарино Кировской области»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей предметников

_____ Н.А.Воронина
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Е.В.Соколова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ А.Н. Бабкина

Приказ № 89/1 от 01.09.2023г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-
оздоровительного направления школьного спортивного клуба
«Территория здоровья»**

Составитель программы:

Жуков А.В., учитель

пгт Опарино
2023

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026)
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Опарино,
- Календарного учебного графика КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Опарино на 2023-2024 учебный год.

2. Общая характеристика курса

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи

Образовательные	Формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям спортивными играми
Развивающие	Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
Воспитательные	Воспитание интереса к физической культуре и спорту, моральных и волевых качеств личности
Коррекционные	Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.

Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Игра имеет широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков. Глубочайший смысл детских игр заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют (В.М. Лебедев). Особую значимость

имеет игра для развития ребенка с интеллектуальными нарушениями. Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом. Желание играть – главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Дети с интеллектуальными нарушениями отстают в развитии духовных интересов, потребностей. Поэтому сама игровая деятельность, вызывающая у детей интерес и содержащая в себе необходимые компоненты развития личности, является средством духовного развития. В игре складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения. Дети больше узнают друг друга, взаимодействуют между собой, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, фантазируют, т.е. в игре идет активное формирование личности, имеющее большое социальное значение. По мнению Г.В. Кулешовой (1992), нравственные привычки, сформированные в игре, закладывают характер, который в зрелом возрасте позволяет не только понять окружающий мир, но и найти в нем свое место.

3 Место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности (возраст обучающихся 7 – 17 лет) рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Продолжительность занятия – 40 минут.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

- ответственное отношение к учению, готовность и способность детей к самореализации и самообразованию на основе развитой мотивации учебной деятельности
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- показывать личный пример здорового образа жизни и культуры болельщика;
- посещать спортивные секции и группы по избранному виду спорта и физкультурно-оздоровительному направлению;

- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях Школы-интерната;
- соблюдать рекомендации врача по вопросам самоконтроля состояния здоровья и соблюдения правил личной гигиены;
- знать и выполнять правила по технике безопасности в процессе участия в спортивно-массовых мероприятиях.

5. Основные формы внеурочной деятельности

Основными формами работы Клуба являются занятия в секциях, группах и командах комплектуемых с учетом пола, возраста, уровня физической и спортивно-технической подготовки, а также состояния здоровья обучающихся.

Формы подведения практических итогов реализации программы:

- участие в различных конкурсах, соревнованиях школьного, районного, областного значения.

6. Содержание программы курса внеурочной деятельности школьного спортивного клуба «Территория здоровья»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе внеурочной деятельности занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, футболом, бадминтоном.

Теоретические сведения:

- личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека;

- подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

- физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
- здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

7 Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности школьного спортивного клуба «Территория здоровья»

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Просмотр видеороликов и презентаций, беседы, посвященные ЗОЖ	В течение года (по плану)	Педагог-организатор, учителя физической культуры, учитель ОБЖ, классные руководители, воспитатели
Организация работы спортивных секций	В течение года, по расписанию	Заместитель директора по ВР, руководитель ШСК, педагоги
Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, веселых стартов и эстафет в режиме деятельности интерната	В течение года, по расписанию	Педагог-организатор, воспитатели
Проведение осеннего кросса (массовый забег), 1-9 классы	сентябрь	Учителя физкультуры, классные руководители
День здоровья с элементами туристического похода	сентябрь	Учителя физкультуры, педагог-организатор, классные руководители
Общешкольные соревнования по пионерболу 1-4, 5-6 классы	октябрь	Учителя физкультуры
Общешкольные соревнования по волейболу 7-9 классов.	октябрь	Учителя физкультуры
Веселые старты «Мы веселые ребята» 1-4 класс	октябрь	Педагог-организатор, классные руководители
Лично-командное первенство школы по силовому троеборью	ноябрь	Учителя физкультуры

«Силачи» 5-9 классы		
Веселые старты «Сильные, ловкие, умелые» 1-4 классы	ноябрь	Педагог-организатор, классные руководители
Общешкольные соревнования по футболу 5-9 классов.	декабрь	Учителя физкультуры
Соревнования по баскетболу для учащихся 6-9 классов	декабрь	Учителя физкультуры
Веселые старты «Зимние забавы» 1-4 классы	декабрь	Педагог-организатор, классные руководители
Соревнования «От игры к спорту» 1-4 классы	декабрь	Педагог-организатор, классные руководители
Веселые старты «Букварь спорта» 1-4 классы	январь	Педагог-организатор, классные руководители
Первенство школы по шашкам и шахматам 5- 9 классы	январь	Учитель ОБЖ, классные руководители, воспитатели.
Лично-командное первенство школы по лыжным гонкам 5-9 классы	февраль	Учителя физкультуры
Личное первенство школы шашкам (шахматам) 5-9 классы	февраль	Учитель ОБЖ, воспитатели
Веселые старты «Сильные духом» 1-4 классы	февраль	Педагог организатор, классные руководители
Лыжный кросс 5-9 классы	март	Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры
Веселые старты на лыжах «Снежная карусель» 1-4 классы	март	Заместитель директора по ВР, педагог организатор, классные

		руководители
Первенство школы по прыжковому троеборью	апрель	Учителя физкультуры
Веселые старты «Веселые игры»	апрель	Педагог организатор, классные руководители
Товарищеская встреча по волейболу между выпускниками и педагогами	май	Заместитель директора по ВР
Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух». 1-9 классов.	май	Учителя физической культуры
Организация социально-значимой деятельности в летний период (спортивно-массовая работа в лагере дневного пребывания детей)	июнь-август	Заместитель директора по ВР, начальник лагеря, воспитатели

Список литературы

1. Воловик, А.В. Педагогика досуга [Текст]: Учебник / А.В. Воловик. - М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. - 240 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портной. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 510 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учебник для студентов педагогических ВУЗов / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 160 с.
4. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи [Текст] / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 463 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. - М.: Советская Россия, 1987. - 160 с.
6. Пензулаева, Л.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Погодаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погодаев. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
8. Скачков, И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе [Текст]. Книга для учителя / И.Г. Скачков. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.

9. Фомин, Н.А., Фомин В.Е. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.Е. Фомин. - М.: Физиология и спорт, 2008.
10. Фролова, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В.Г. Фролова. - М.: «Просвещение», 2001.