

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:

Педагогическим советом
МБОУ СОШИ

Протокол № 1

от «31» августа 2022г.

Согласовано:

зам. директора по ВР

Зорина О.В.

Утверждено:

Приказом МБОУ СОШИ

от «31» августа 2022 г. № 183

и.о. директора МБОУ СОШИ

Щулькина С.Н.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«БУДЬ ЗДОРОВ»
для обучающихся 5 -7 класса (I вариант)**

Составитель программы:

учитель МБОУ СОШИ

Гребенкин Андрей Афанасьевич

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности	4
3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане	5
4. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности	6
5. Содержание программы внеурочной деятельности	9
6. Тематическое планирование предмета внеурочной деятельности	19
7. Материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности	25

1. Пояснительная записка

Программа «Будь здоров» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5-7 классах (I вариант). Данная рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014;
- 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);
- Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) МБОУ СОШИ;
- Учебного плана МБОУ СОШИ;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

Цель программы

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время, формирование интересов к определенным видам двигательной активности.

Задачи решающие в рамках данной программы:

1. обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
2. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. профилактика вредных привычек;
4. воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться,

заниматься спортом, есть овощи и фрукты;

5. развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

6. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как к наследию и к проявлению здорового образа жизни.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Данная программа строиться на принципах:

Научности — содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности — содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.

Коллективности — ребенок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма — к своей стране, ее культуре.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым — значит быть счастливыми и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

1. организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

2. организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

3. организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

4. активное использование спортивной площадки;

5. проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

6. санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

7. проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

Формы занятий:

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности
викторины
конкурсы
праздники
часы здоровья

Характеристика обучающихся

Обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью характеризуются замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

У обучающихся познавательные процессы не достаточно сформированы. Мышление заторможено, память механическая кратковременная, отвлекаются на посторонние предметы и звуки, быстро утомляются. Определяется низкий уровень развития способностей вербального и интуитивно-практического мышления.

Имеют место нарушения общей и мелкой моторики, что сказывается в обращении с бытовыми предметами. Наблюдается выраженная двигательная неловкость, неуклюжая манера держаться. Уровень социально-бытовых знаний и представлений об окружающем мире низкий. Словарный запас беден. Речевой контакт затруднён.

Дети теряются в незнакомой им жизненной ситуации, исправить это позволяют сюжетно – ролевые игры (в автобусе, в библиотеке, в магазине, в гостях). Занятия помогают детям с ограниченными возможностями здоровья становиться более

адаптированными к жизни, открытыми к общению, способными к созданию полноценной семьи.

3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 3 года обучения, 34 часа в каждом классе, всего 102 часа.

4. Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

Должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактике вирусных заболеваний, передающихся воздушно — капельным путем;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте. В общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

5. Содержание программы внеурочной деятельности.

1. История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

2. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

5. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

6. Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

7. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

8. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

9. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5. Тематическое планирование в 5 классе:

№ п/п	Тема	Дата занятий
1	Вводное занятие	
2	Народные игры	
3	Полезные привычки	
4	Играя, подружись с бегом	
5	Час здоровья	
6	Кто сильнее?	
7	Поговорим о правилах этикета	

8	Праздники	
9	Вредные привычки	
10	Народные игры	
11	Полезные привычки	
12	Мой веселый звонкий мяч!	
13	Лечебная физкультура	
14	Сюжетные игры	
15	Правила безопасного поведения зимой	
16	Зимние забавы	
17	Зимние забавы	
18	Сюжетные игры	
19	Спортивный праздник	
20	Игры на развитие психических процессов	
21	Вредные привычки	
22	Пальчиковые игры	
23	Помоги себе сам	
24	Праздники	
25	Лечебная физкультура	
26	Вредные привычки	
27	Сюжетные игры	

28	Лечебная физкультура	
29	«Мои зубки»	
30	Лечебная физкультура	
31	Игры с прыжками	
32	Лечебная физкультура	
33	Играя, подружись с бегом	
34	Итоговое занятие	

Тематическое планирование в 6 классе.

П/п	Тема занятий	Дата занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	
2	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	
3	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	
5	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	

7	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	
8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	
9	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	
10	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	
11	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	
12	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	
13	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	
14	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	
15	Перемещения и стойки волейболиста.	
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	
18	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным	

	правилам.	
19	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	
20	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	
21	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	
22	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	
23	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	
24	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	
25	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	
26	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	
27	Подвижные игры	
28	Подвижные игры	
29	Подвижные игры	
30	Подвижные игры	

31	Игры с прыжками	
32	Лечебная физкультура	
33	Играя, подружись с бегом	
34	Итоговое занятие	

Тематическое планирование 7 класс:

П/п	Тема занятий	Дата занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	
2	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	
3	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	
5	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
7	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	

8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	
9	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	
10	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	
11	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	
12	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	
13	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	
14	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	
15	Перемещения и стойки волейболиста.	
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	
18	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	

19	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	
20	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	
21	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	
22	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	
23	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	
24	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	
25	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	
26	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	
27	Подвижные игры	
28	Подвижные игры	
29	Подвижные игры	
30	Подвижные игры	
31	Игры с прыжками	

32	Лечебная физкультура	
33	Играя, подружись с бегом	
34	Итоговое занятие	

Материалы технического обеспечения

Спортивный зал

Маты

Коврики

Гимнастические скамейки

Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки

Музыкальный центр

СД — диски

DVD — проигрыватель

Методические разработки праздников

Приемы самомассажа и релаксации

Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Режим дня школьника»

Литература

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.
2. Баранцев С. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» Учебник и пособия, которые входят в предметную линию.
3. Безруких М. М., Филлипова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании
4. Былеев Л. В. Сборник подвижных игр
5. Глязер С. Зимние игры и развлечения
6. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников
7. Ковалько В. И. Школа физкультминуток.
8. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий, хороводы, символические игры. Образовательные проекты
9. Синяков А.Ф. Правильное поведение
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Саронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно оздоровительная деятельность