

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
141091, М.о., г.о.Королев, мкр-н Первомайский, ул.Горького д.16

Рассмотрено:
на заседании ШМО воспитателей
и классных руководителей
Протокол № 1 от «30» 09 2019 г.
Председатель Квятковская Е.Н.

Согласовано:
зам. дир по ВР Квятковская Е.Н.
«02» 09 2019 г.



**Рабочая программа
на 2019-20 учебный год
курса «Здоровячок»
по внеурочной деятельности
(физкультурно-спортивное направление)
1 а класс**

При составлении данной программы использовано:
-АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанная в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Автор программы:
учитель физической культуры Бельский Э.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана на основании:

- учебного плана МКОУ ШИ на 2019-2020 учебный год;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Общая характеристика курса

Программа ориентирована на активизацию двигательного режима детей, расширение их знаний о ЗОЖ, развитие двигательных умений и навыков, формирование у них потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование у них правильной осанки, улучшения освоения материала учебной программы.

Актуальность

Курс «Здоровячок» поможет формированию у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей с ОВЗ, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Практическая значимость нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на обучение учащихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся раз в неделю. Продолжительность занятия 35(1 полугодие)-40 минут. Количество занятий в год – 33 час

Прогнозируемые личностные результаты:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

- «1» – не имеет представлений
- «2» – знает, но не имеет практических навыков
- «3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков
- «4» – знает, но не выполняет на практике
- «5» – знает, но часто нарушает

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	8
Гимнастика	8
Легкая атлетика	9
Подвижные игры	8
Итого	33

Содержание курса

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»
Упражнения без предметов

(корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

- Упражнения для мышц шеи.
- Упражнения для укрепления мышц спины и живота.
- Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц ног.
- Упражнения на дыхание.
- Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальце.
- Упражнения для формирования правильной осанки.

- Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.
- Упражнения для укрепления туловища.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками;
- с флажками;
- с малыми обручами;
- с малыми мячами;
- с большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг);
- упражнения на равновесие;
- лазанье и перелезание;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 см. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

- коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо».
- игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Удочка».
- игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки».
- игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч».

Календарно – тематический план

1 (первая) четверть – 8 часов

№ п/п	Тема	Цель	Тип урока	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1.	ОТ ИОТ № 32 Построение в шеренгу по одному.	Ознакомление с построением в одну шеренгу, учить в шеренге выполнять смыкание и размыкание	Комбинированный урок	1	05/09	
2.	ОТ ИОТ № 32 Выполнение команд по показу учителя «Шагом марш», «Налево», «Направо», «Стой».	Развитие координации движений, умение ориентироваться в местности.	Комбинированный урок	1	12/09	
3.	ОТ ИОТ № 32. Ходьба в одной колонне под счет “Раз”-“Два”.	Учить произвольному дыханию, выполнять упражнения одновременно, под счёт.	Комбинированный урок	1	19/09	
4.	ОТ ИОТ № 32. Упражнения на месте с предметами и без них.	Развитие координационных способностей, формирование	Комбинированный урок	1	26/09	

		правильной осанки.				
5.	ОТ ИОТ № 34. Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением дистанции. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего «паровозик».	Учить произвольному дыханию, развитие чувства равновесия, укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	03/10	
6.	ОТ ИОТ № 34. Свободный бег. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег на носках.	Укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	10/10	
7.	ОТ ИОТ № 34. Свободный бег. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег на носках.	Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений	Комбинированный урок	1	17/10	
8.	ОТ ИОТ № 32. Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки.	Развитие чувства равновесия; формирование правильной осанки	Комбинированный урок	1	24/10	
2 (вторая) четверть – 8 часов						
1.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание нового комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения «Паровоз», «Вертушка».	Разучить новый комплекс упражнений; развитие	Комбинированный урок	1	07/11	

		внимания, зрительной и слуховой памяти.				
2.	ОТ ИОТ № 32. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Повторение дыхательных упражнений.	Продолжить работать над улучшением функции дыхания; развитие быстроты реакции.	Комбинированный урок	1	14/11	
3.	ОТ ИОТ №34. Свободный бег. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег на носках.	Закрепить умение учащихся ходить разными способами; уметь выполнять разные по координации движения.	Комбинированный урок	1	21/11	
4.	ОТ ИОТ №34. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно.	Комбинированный урок	1	28/11	
5.	ОТ ИОТ № 34. Закрепление упражнений, навыков ходьбы и бега	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе,	Комбинированный урок	1	05/12	

		выразительно, плавно				
6.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание дыхательных упражнений во время ходьбы и бега.	Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование правильной осанки, равновесие.	Комбинированный урок	1	12/12	
7.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание дыхательных упражнений во время ходьбы и бега.	Укрепление мышц конечностей, учить произвольному дыханию.	Комбинированный урок	1	19/12	
8.	ОТ ИОТ № 32. Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег в одной колонне. Упражнения на координацию и равновесия.	Закрепление навыка выполнения изученных упражнений.	Комбинированный урок	1	26/12	
3 (третья) четверть – 9 часов						
1.	ОТ ИОТ №32. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	Упражнения на ловкость и реакцию.	Комбинированный урок	1	16/01	
2.	ОТ ИОТ №32. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами.	Развитие координации движений и навыков в ходьбе, укрепление мышц	Комбинированный урок	1	23/01	

		НОГ				
3.	ОТ ИОТ №32. Правильный захват мяча руками. Подбрасывание мяча вверх. Передача флажков палок в шеренге.	Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций	Комбинированный урок	1	30/01	
4.	ОТ ИОТ № 32. Построение в одну шеренгу. Команды "Налево", "Направо", "Кругом", "Шагом марш".	Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Комбинированный урок	1	06/02	
5.	ОТ ИОТ № 32. ОТ ИОТ №32. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	Упражнять учащихся в перебрасывании и ловле мяча; учить быстро реагировать на летящий мяч.	Комбинированный урок	1	13/02	
6.	ОТ ИОТ № 32. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Закрепление умения подбрасывать мяч, ловить двумя руками, согласовать движения рук и ног.	Комбинированный урок	1	27/02	
7.	ОТ ИОТ № 35. Формирование правильной осанки. Разучивание игр с	Укрепление мышц туловища;	Комбинированный урок	1	05/03	

	мячом.	развитие способности ориентироваться в пространстве				
8.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом.	Упражнять учащихся в перебрасывании и ловле мяча; учить быстро реагировать на летящий мяч.	Комбинированный урок	1	12/03 19/03	
4 (четвертая) четверть – 8 часов						
1.	ОТ ИОТ №35. Игры с предметами «Паровоз», «На праздник, «Возьми ленточки», «Беги к флажку», «Догони меня».	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	1	02/04	
2.	ОТ ИОТ №35. Игры с предметами «Возьми ленточки», «Беги к флажку», «Догони меня».	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Комбинированный урок	1	09/04	
3.	ОТ ИОТ №35. Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий мяч».	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Комбинированный урок	1	16/04	

		общественного порядка и правила игры.				
4.	ОТ ИОТ №35. Метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит»	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	1	23/04	
5.	ОТ ИОТ №35. Игры с предметами «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги к флажку», «Догони меня».	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	1	30/04 07/05	
6.	ОТ ИОТ № 32. Прыжки через скакалку	Упражнение на координацию	Комбинированный урок	1	14/05	
7.	ОТ ИОТ №35. Игры с предметами «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги к флажку», «Догони меня».	Упражнение на координацию	Комбинированный урок	1	21/05	

Список литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [В.Г. Никитушкин](#), [Н.Н. Чесноков](#), [В.Г. Бауэр](#), [В.Б. Зеличенко](#). - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
2. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
3. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) – М., 1985г.
5. Сергеев С.А. «Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения». Диссертационная работа. 2003г.
6. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997г.
7. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1996 г.
10. Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г.