

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

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

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

Утверждено:  
и.о. директора МКУ ШИ  
Приказ № 50 от «02» 09 2019 г.



**Рабочая программа  
на 2019-20 учебный год  
курса «Здоровячок»  
по внеурочной деятельности  
(физкультурно-спортивное направление)  
4а-б классы**

При составлении данной программы использованы:  
-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 «Я и мой мир» 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 40 минут. Количество занятий в год – 34(35) 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 пятибалльной 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 физической роли в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начал о уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начал о уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начал о уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начал о уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начал о уч. года	I полугодие	Конец уч. года

### Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	8
Гимнастика	8
Легкая атлетика	10
Подвижные игры	8(9)
<b>ИТОГО</b>	<b>34(35)</b>

## 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:

- 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;
  - упражнения с фитболом.

### **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 10см. 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: «Остров здоровья», «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 занятия	Основная цель занятия	Форма проведения	Длительность занятия (час)	Дата проведения	Примечание
1.	Повторение . «Здоровый образ жизни, что это?»	Повторение пройденного материала.	Беседа .	1	06/09 03/09	4«А» 4 «Б»
2.	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	Усвоение новых знаний.	Беседа.	1	13/09 10/09	4 «А» 4 «Б»
3.	Укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций; упражнения с мячом.	Выполнять упражнения одновременно, под счёт.	Комбинированный урок	1	20/09 17/09	4 «А» 4 «Б»
4.	В гостях у Мойдодыра.	Усвоение новых знаний.	Беседа	1	27/09 24/09	4«А» 4 «Б»
5.	ОТ ИОТ № 34. Игра «Остров здоровья».	Учить произвольному дыханию, развитие чувства равновесия, укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	04/10 01/10	4 «А» 4«Б»
6.	ОТ ИОТ № 35. Игры в мини-пионербол.	Укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	11/10 08/10	4 «А» 4 «Б»
7.	ОТ ИОТ № 35. Моё здоровье в моих руках.	Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений	Комбинированный урок	1	18/10 15/10	4 «А» 4«Б»



8.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».		Комбинированный урок	1	25/10 22/10	4 «А» 4«Б»
<b>2 (вторая) четверть -8 часов</b>						
1.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Усвоение новых знаний.	Комбинированный урок	1	08.11 05.11	4 «А» 4 «Б»
2.	ОТ ИОТ № 32. Упражнения со скакалкой и гимнастическими обручами.	Продолжить работать над улучшением функции дыхания; развитие быстроты реакции.	Комбинированный урок	1	15.11 12.11	4 «А» 4 «Б»
3.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Закрепить знания обучающихся .	Беседа.	1	22.11 19.11	4 «А» 4 «Б»
4.	ОТ ИОТ № 34. Ходьба и бег разными видами.	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно.	Комбинированный урок	1	29.11 26.11	4 «А» 4«Б»
5.	ОТ ИОТ № 32. Упражнения со скакалкой и гимнастическими обручами.	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно	Комбинированный урок	1	06.12 03.12	4 «А» 4 «Б»
6.	ОТ ИОТ № 35. Игра в мини-футбол.	Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование правильной осанки, равновесие.	Комбинированный урок	1	13.12 10.12	4 «А» 4 «Б»

7.	ОТ ИОТ № 35. Игра в мини-футбол. Отработка ударов по мячу и остановка мяча.	Укрепление мышц конечностей, учить произвольному дыханию.	Комбинированный урок	2	20.12 17.12  27.12 24.12	4 «А»   4 «Б»
<b>3 (третья) четверть – 10 часов</b>						
1.	ОТ ИОТ № 32. Повторения строевых упражнений: в одну, в две и в три шеренги.	Улучшение функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп	Комбинированный урок	1	17.01 14.01	4 «А»  4 «Б»
2.	ОТ ИОТ № 32. Ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней. и внеш. стороне стопы.	Развитие координации движений и навыков в ходьбе, укрепление мышц ног	Комбинированный урок	1	24.01 21.01	4«А»  4«Б»
3.	ОТ ИОТ № 32. Приставной шаг. Перекрестный шаг. ОФП.	Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций	Комбинированный урок	1	31.01 28.01	4«А»  4 «Б»
4.	Питание и здоровье.	Усвоение новых знаний	Беседа.	1	07.02 04.02	4 «А»  4 «Б»
5.	ОТ ИОТ № 34. Бег на короткое расстояние.	Учить держать правильную осанку в движении туловища, головы	Комбинированный урок	1	14.02 11.02	4 «А»  4«Б»
6.	Гигиена правильной осанки	Усвоение новых знаний.	Беседа.	1	21.02 18.02	4 «А»  4 «Б»
7.	ОТ ИОТ № 35. Игра в мини-пионербол.	Закрепление умения подбрасывать мяч, ловить двумя руками, согласовать движения рук и ног.	Комбинированный урок	1	28.02 25.02	4 «А»  4 «Б»

8.	ОТ ИОТ № 35. ОФП. Распределения по командам и игра в мини-пионербол.	Укрепление мышц туловища; развитие способности ориентироваться в пространстве	Комбинированный урок	1	06.03 03.03	4 «А» 4 «Б»
9.	Школа безопасности	Усвоение новых знаний	Беседа	1	13.03 10.03	4 «А» 4 «Б»
10.	ОТ ИОТ № 35. ОФП. Распределения по командам и игра в мини-пионербол.	Укрепление позвоночника; развитие умения следить за своей осанкой	Комбинированный урок	1	20.03 17.03	4 «А» 4 «Б»
<b>4 (четвертая) четверть – 9 (8 часов)</b>						
1.	ОТ ИОТ № 32. Закрепление предыдущего материала. Игра «Движение это жизнь».	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	1	03.04 07.04	4 «А» 4«Б»
2.	ОТ ИОТ № 32. Упражнения со скакалкой и гимнастическими палками.	Закрепить умения выполнять упражнения для дыхания; улучшение функции зрительного и слухового анализаторов	Комбинированный урок	1	10.04 14.04	4 «А» 4 «Б»
3.	ОТ ИОТ № 32. Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	Развитие внимания, выдержки	Комбинированный урок	1	17.04 21.04	4 «А» 4«Б»
4.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	Усвоение новых знаний.	Беседа	1	24.04 28.04	4 «А» 4«Б»
5.	Упражнения на велотренажере.	Учить различать и выполнять различные виды ходьбы	Комбинированный урок	1	08.05 12.05	4 «А» 4 «Б»

6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».		Комбинированный урок	1	15.05 19.05	4 «А» 4 «Б»
7.	ОТ ИОТ № 35. Чему мы научились и чего достигли.	Укрепление мышц туловища	Комбинированный урок	1	22.05 29.05 26.05	4 «А» 4 «Б»

## 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. Зеличенок. - 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.