



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
и классных руководителей
Протокол № 1 от «31» 09 2020 г.
Председатель Квятковская Е.Н. 

Согласовано:
зам. дир по ВР Квятковская Е.Н.
«01» 09 2020 г. 

Утверждено: 
директор МКУ ШИ Трифонова Е.В.
Приказ № 40/01/01 от «01» 09 2020 г.



**Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год
курса «Здоровячок»
по внеурочной деятельности
(физкультурно-спортивное направление)
5 класс**

При составлении данной программы использованы:

-АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Автор программы Красовская Ольга Сергеевна, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровичок» разработана на основании:

- учебного плана МКОУ ШИ на 2020-2021 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 «Здоровячек» 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, расширению 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 – 33 час

Прогнозируемые личностные результаты

5 класс:

- 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 гигиенической культуры			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание и физических упражнений системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начал	I	Кон е	Начал	I	Кон е	Начал	I	Кон е	Начал	I	Коне	На ча л	I	Коне
		о уч. года	полугод и е	ц уч. года	о уч. года	полугод и е	ц уч. год а	о уч. года	полугод и е	ц уч. года	о уч. года	полуго ди е	ц уч. года	На ча л о у ч . го да	полугод и е	Коне ц уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	6
Подвижные игры	27
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;

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Подвижные игры	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

**Календарно – тематический план
33 часа**

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 четверть- 9 часов							
Раздел «Вводное занятие»-2 часа							
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	2.09.2020 2.09.2020	5А 5Б
2	Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	9.09.2020 9.09.2020	5А 5Б
Раздел «Подвижные игры»-7 часов							
3	Игра «Музыкальные змейки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.09.2020 16.09.2020	5А 5Б
4	Игра «Музыкальные змейки»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.09.2020 23.09.2020	5А 5Б
5	Игра «Музыкальные змейки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	30.09.2020 30.09.2020	5А 5Б

			порядка и правила игры.				
6	Игра «Найди предмет»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	7.10.2020 7.10.2020	5А 5Б
7	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.10.2020 14.10.2020	5А 5Б
8	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.10.2020 21.10.2020	5А 5Б
9	Игра «Найди предмет»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.10.2020 28.10.2020	5А 5Б

2 четверть- 7 часов

Раздел «Знания о физической культуре»-2 часа

1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	11.11.2020 11.11.2020	5А 5Б
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	18.11.2020 18.11.2020	5А 5Б

Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»-5 часов

3	Игра «Светофор», «Фигуры»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.12.2020 26.12.2020	5А 5Б
4	Игра «Светофор», «Фигуры»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	02.12.2020 02.12.2020	5А 5Б
5	Игра «Светофор», «Фигуры»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.12.2020 09.12.2020	5А 5Б
6	Игра	Изучение нового	Знать правила и	Инвентарь,	1	16.12.2020	

	«Запрещенное движение»		поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.		16.12.2020	5А 5Б
7	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.12.2020 23.12.2020	5А 5Б

3 четверть- 10 часов

Раздел «Игры зимой»-4 часа

1	Игра «Снежком по мячу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	13.01.2021 13.01.2021	5А 5Б
2	Игра «Снежком по мячу»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.01.2021 20.01.2021	5А 5Б

3	Игра «Крепость»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.01.2021 27.01.2021	5А 5Б
4	Игра «Крепость»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.02.2021 22.02.2021	5А 5Б

Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»-6 часов

5	Игра «Подвижная цель»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.02.2021 03.02.2021	5А 5Б
6	Игра «Подвижная цель»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.02.2021 10.02.2021	5А 5Б

7	Игра «Подвижная цель»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.02.2021 17.02.2021	5А 5Б
8	Игра «Обгони мяч»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	3.03.2021 3.03.2021	5А 5Б
9	Игра «Обгони мяч»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.03.2021 10.03.2021	5А 5Б
10	Игра «Обгони мяч»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.03.2021 17.03.2021	5А 5Б

4 четверть- 8часов

Раздел «Игры с бегом и прыжками»- 4 часа

1	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	07.04.2021 07.04.2021	5А 5Б
2	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.04.2021 14.04.2021	5А 5Б
3	Игра «Волк во рву», «Два Мороза»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.04.2021 21.04.2021	5А 5Б
4	Игра «Волк во рву», «Два Мороза»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	28.04.2021 28.04.2021	5А 5Б

			правила игры.				
Раздел «Пионербол»- 5 часов							
5	Игра «Пионербол»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.05.2021 05.05.2021	5А 5Б
6	Игра «Пионербол»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.05.2021 12.05.2021	5А 5Б
7	Передача мяча руками, ловля его. Игра «Пионербол».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.05.2021 19.05.2021	5А 5Б
8	Передача мяча руками, ловля его .Игра «Пионербол»	Повторение изеченного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	26.05.2021 26.05.2021	5А 5Б

		правила игры.				
--	--	---------------	--	--	--	--

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.