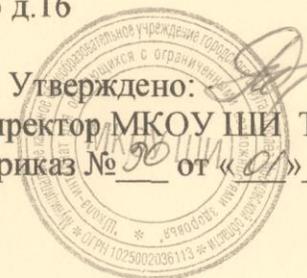


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
141091, М.о., г.о.Королев, мкр-н Первомайский, ул.Горького д.16

Рассмотрено:
на заседании ШМО воспитателей
и классных руководителей
Протокол № 1 от «01» 08 2022 г.
Председатель Квятковская Е.Н. 

Согласовано: 
зам. дир по ВР Квятковская Е.Н.
«01» 09 2022 г.

Утверждено: 
директор МКОУ ШИ Трифонова Е.В.
Приказ № 30 от «01» 08 2022 г.



**Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год
курса «Здоровячок»
по внеурочной деятельности
(физкультурно-спортивное направление)
5 «А» 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);

Составитель:
учитель физической культуры Бельский Э.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочному курсу «Здоровячок» учебного плана на 2022-2023 уч. г. для обучающихся 5 класса направлена на создание системы комплексной помощи детям с интеллектуальными нарушениями в освоении АООП начального общего образования (Вариант 1), коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. В программе дана общая характеристика учебного предмета, информационное и программно-методическое обеспечение, планируемые результаты, содержание учебного предмета.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Локальных актов МКОУ ШИ:
 - Учебного плана МКОУ ШИ на 2022 -2023 учебный год;
 - Расписания учебных занятий на 2022-2023 учебный год;
 - Программы воспитания обучающихся МКОУ ШИ
- На основании учебно – методических документов: Адаптированной образовательной программы МКОУ ШИ (Вариант 1).

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.

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	Нач 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	Нач л о уч. го да	полугод и е	ц уч. года

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	29
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
5а класс
1 триместр (9 часов)

№ п/п	Тема	Форма занятия	Цель	Наглядность и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Ссылка на электронные ресурсы
1.	занятие. Техника безопасности Вводное	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Призентация.	1	06.09	
2.	Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	13.09	
Раздел «Подвижные игры»							
3.	Игра «Музыкальные змейки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.09	
4.	Игра «Музыкальные змейки»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.09	

5.	Игра «Музыкальные змейки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	04.10	
2 модуль (4 часа)							
6.	Игра «Найди предмет»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.10	
7.	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.10	
8.	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	01.11	

			правила общественного порядка и правила игры.				
9.	Игра «Найди предмет»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	2	08.11 15.11	
3 модуль (6 часов)							
Раздел «Знания о физической культуре»							
10.	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	29.11	
11.	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	06.12	
Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»							
12.	Игра «Светофор», «Фигуры»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	13.12	

13.	Игра «Светофор», «Фигуры»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.12	
14.	Игра «Светофор», «Фигуры»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.12	
15.	Игра «Запрещенное движение». Эстафета «Наряжаем елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	-	
4 модуль (6 часов)							
16.	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	10.01	

			правила общественного порядка и правила игры.				
Раздел «Игры зимой»							
17.	Игра «Снежком по мячу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.01	
18.	Игра «Снежком по мячу»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	24.01	
19.	Игра «Крепость»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	31.01	
20.	Игра «Крепость»	Закрепление	Знать правила	Инвентарь,	1	07.02	

		изученного	и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
--	--	------------	---	----------	--	--	--

Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»

21.	Игра «Подвижная цель». Игра с соревновательными элементами «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	14.02	
-----	---	-----------------	---	---------------------	---	-------	--

3 триместр (12 часов)

5 модуль (5 часов)

22.	Игра «Подвижная цель»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.02	
23.	Игра «Подвижная цель»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	07.03	

			порядка и правила игры.				
24.	Игра «Обгони мяч»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.03	
25.	Игра «Обгони мяч»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.03	
26.	Игра «Обгони мяч»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.03	
5 модуль (7 часов)							
Раздел «Игры с бегом и прыжками»							
27.	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	11.04	

			правила общественного порядка и правила игры.				
28.	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	18.04	
29.	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	25.04	
30.	Игра «Волк во рву», «Два Мороза». Игра «На страже Родины».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.05	
Раздел «Пионербол»							
31.	Игра «Пионербол»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	02.05	

			правила общественного порядка и правила игры.				
32.	Игра «Пионербол»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	07.05	
33.	Передача мяча руками, ловля его. Игра «Пионербол».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	27.05	

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.