

## **Аннотация курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ № 1599 от 19 декабря 2014 года;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); УТВЕРЖДЕНА приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026
- Учебного плана образовательного учреждения МБОУ ООШ № 45 для учащихся с ограниченными возможностями здоровья г. Томска.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

### **Описание материально-технического обеспечения для реализации программы**

#### **Оборудование:**

##### Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.),
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

##### Спортивная площадка

1. гимнастический комплекс (металлический):
2. спортивный комплекс общей физической подготовки:
3. универсальная спортивная площадка .

#### **Игровое оборудование**

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)

Количество занятий в течение учебного года для 5-6 классов – 34 ч., 1 раз в неделю.

## Пояснительная записка к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Программа внеурочной деятельности составлена на основе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ № 1599 от 19 декабря 2014 года;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); УТВЕРЖДЕНА приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026
- Учебного плана образовательного учреждения МБОУ ООШ № 45 для учащихся с ограниченными возможностями здоровья г. Томска.

В качестве УМК при реализации программы используется следующая литература:

- Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, организация игр, досуга. – М.: ТЦ Сфера. 2003 г.
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми: - М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат: - М.: 2007 г.

Программа разработана с учетом особенностей детей с умственной отсталостью, которым свойственны нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов, сочетающиеся с незрелостью высших психических функций, нарушениями памяти, речи, плохой координацией движений, функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

Потенциальные физические способности воспитанников находятся на низком уровне. У большинства детей имеются хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительных систем, поражения опорно-двигательного аппарата, что сильно ограничивает их двигательную активность и тормозит физическое развитие.

Вместе с тем, детям с интеллектуальными нарушениями, как и другим, для гармоничного роста и развития необходима постоянная ежедневная физическая активность, соответствующая психоэмоциональному состоянию ребенка, которая при системной работе несет максимальный оздоровительный эффект.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью повышения двигательной активности школьников с умственной отсталостью, приобщению их к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Программа предполагает максимальное использование подвижных игр разных видов и направлений, а так же общеразвивающих упражнений в игровой форме, так как, в работе с детьми с нарушением интеллекта игровая деятельность остается ведущей, даже на первой ступени школьного образования.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

### **Задачи:**

1. корректировать нарушения физического развития;
2. формировать двигательные умения и навыки;
3. развить двигательные способности в процессе обучения;
4. укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;

5. раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
7. поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
8. воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, морально-нравственные, волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Практический опыт физкультурно-спортивной деятельности школьники получают по большей мере в рамках уроков физической культуры. Программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» (спортивно-оздоровительной направленности) носит комплексный характер и продолжает формировать навыки активного и здорового образа жизни, выполнения физических упражнений, участия в игровой деятельности. Взаимодействие урочной и внеурочной формы работы в спортивно-оздоровительном направлении усиливает оздоровительный эффект от занятий, благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, а также способствует гармоничному физическому развитию.

### ***Описание места учебного предмета в учебном плане***

Количество занятий в течение учебного года для 5-6 классов – 34 ч., 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 40 минут.

### ***Планируемые результаты освоения учебного предмета***

Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>• вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);</li> <li>• использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>• обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>• входить и выходить из спортивного зала со звонком и по команде учителя;</li> <li>• ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки;</li> <li>• адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из строя);</li> <li>• в деятельности, контролировать и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять действия по показу учителя, смотреть на взрослого поворачиваться к нему лицом, вставать в ряд;</li> <li>• бросать мяч в цель двумя руками, ловить мяч среднего размера;</li> <li>• ходить друг за другом, бегать за учителем, прыгать на месте по показу учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</li> <li>• знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять</li> </ul>

<p>оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться знаками, символами, предметами заместителями.</li> </ul>		<p>общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</p>
--	--	--

## ***Содержание курса внеурочной деятельности***

Курс включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с состоянием здоровья и физической подготовленностью школьников с умственной отсталостью. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей, уровнем физического развития и потенциальных двигательных способностей. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

### **«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 5 часов**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

*Формы и виды деятельности:* «игра – кругосветка»; эстафеты; подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

### **«Игры с мячом» – 8 часов**

История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

*Формы и виды деятельности:* игры на свежем воздухе; подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

### **«Игры с прыжками» – 6 часов**

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

*Формы и виды деятельности:* подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

### **«Зимние забавы» – 4 часа**

Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

*Формы и виды деятельности:* игра на свежем воздухе; подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

### **«Игры для формирования правильной осанки» – 4 часа (в 1 классе - 3 часа)**

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

*Формы и виды деятельности:* подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

### **«Эстафеты» – 3 часа**

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

*Формы и виды деятельности:* подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

### **«Народные игры» – 4 часа**

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба». Игра «Пушбол». Игра «Камешки». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Игра «Городки». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Игра "Чехарда".

*Формы и виды деятельности:* подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); имитационные игры; выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

**В результате реализации программы сформируются следующие БУД:**

#### **Личностные:**

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе на доступном уровне.

#### **Регулятивные:**

- умение входить и выходить из спортивного зала, спортивной площадки со звонком или по сигналу учителя контролировать свою деятельность по результату;
- умение пользоваться спортивным инвентарем
- умение адекватно воспринимать оценку педагога и сверстника, адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игре, соревнованиях.

**Коммуникативные:**

- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, оформление своей мысли в устную речь;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь.

**Познавательные:**

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;
- выполнять основные технические действия и приёмы в подвижных играх.

**Формами оценивания результативности работы являются:**

- самоанализ, самооценка;
- наблюдение;
- участие в массовых физкультурно-спортивных школьных мероприятиях.

**III. Тематическое планирование**

Программа включает в себя практические занятия

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>кол-во часов 1 класс</i>	<i>Количество часов 2-5 класс</i>
<i>1</i>	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	5
<i>2</i>	Игры с мячом	8	8
<i>3</i>	Игры с прыжками (скакалки)	6	6
<i>4</i>	Игры для формирования правильной осанки	3	4
<i>5</i>	Зимние забавы	4	4
<i>6</i>	Эстафеты	3	3
<i>7</i>	Народные игры	4	4
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>34</b>

**Используемая литература**

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, организация игр, досуга. – М.: ТЦ Сфера. 2003 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми: - М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат: - М.: 2007 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики для детей: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2006 г.
6. Физкультура в режиме продленного дня школы. Под редакцией С.В. Хрущева. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г..
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997 г.
8. Мозговой В.М. «Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2009 г.
9. Адаптивная физическая культура – ежеквартальный журнал, СПб.: под. Ред. С.П. Евсеева.