

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО воспитателей и Зам. директора по ВР

педагогов дополнительного об-  
разования /Фуражева Л.В./

Протокол №1

от «26»августа 2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

ГОКУ СКШ №1 г. Усолье - Сибирское

/ Лебедева А.В./

Приказ №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОКУ СКШ №1

г. Усолье - Сибирское

/Мигунов Н.В./

Приказ № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по направлениям: **спортивно оздоровительное**

Курс внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок-успешный ребенок»

**Класс: 1 а (68 часов)**

(Срок реализации -1 год, возраст детей – 7-8лет  
на 2022- 2023 учебный год)

Воспитатель: Басманова Е. А.



## 1. Пояснительная записка

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС).

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного

материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально - волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Программа составлена с учетом комплектации материально-технической базы.

Задачи :

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Планируемые результаты:

Дети получают знания:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Дети смогут играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Дети получают опыт:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Система оценки результатов: соревнования, экран успеха и др.

При организации занятий будут учитываться возрастные особенности учащихся и обеспечиваться баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения будет отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности - 2 часа в неделю. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

## 2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся с умственной отсталостью и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа соответствует действующим законодательным актам, нормативно- правовым и программным документам, в том числе требованиям ФГОС к результатам освоения ООП.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый ребёнок-успешный ребенок» обучающиеся должны:

### **знать:**

- правила гигиены повседневного быта;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- способы воспитания двигательных способностей.

### **уметь:**

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
-

### 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок-успешный ребенок» разработана для обучающихся **1 класса**. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями умственно отсталых обучающихся и рассчитана на проведение **2 раза в неделю по 40 минут, всего – 68 часов. Количество учебных недель -34.**

Ведущие виды деятельности:

- 1.Игровая деятельность.
- 2.Познавательная деятельность.
- 3.Досугово-развлекательная деятельность.
- 4.Спортивно- оздоровительная деятельность.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии умственно отсталого обучающегося этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### 4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к БУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

##### ***Личностные результаты.***

*У обучающихся будут сформированы следующие умения:*

- ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор***, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- ***Вести*** безопасный, здоровый образ жизни.

##### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.



***Качества личности, которые могут быть развиты у обучающиеся в процессе реализации программы***

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств**:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие

**качества личности** как:

- товарищество,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

***Регулятивные БУД:***

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса ;

### ***Познавательные БУД:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### ***Коммуникативные БУД:***

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся класса.

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к здоровью		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
9															
10															

### Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка.

В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

### Средний балл

5 - 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 5 разделов:

### **Народные игры**

Русская народная игра «у медведя во бору»

Русская народная игра «филин и пташка»

Игровые правила, отработка игровых приемов,  
выбор и ограничение игрового пространства, проведение игры

Русская народная игра «горелки»

Русская народная игра «кот и мышь»

Правила игры,

разучивание игры, проведение игры

Русская народная игра «блуждающий мяч»

Правила игры, проведение игры

Русская народная игра «лапта»

Правила игры, проведение игры, эстафета

### **Подвижные игры**

Игра на внимание «класс, смирно», «за флажками»

Игры с элементами ОРУ «море волнуется - раз»

Правила игры, строевые упражнения, перестроения

комплекс утренней гигиенической гимнастики

Игра с мячом «охотники и утки»

Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два

### **Веселые старты с мячом**

Гимнастические упражнения, эстафеты

Игра «волк во рву»

Игра с прыжками «попрыгунчики-воробушки»

Игра с мячом: ловля, бросок, передача

### **Веселые старты со скакалкой**

Комплекс ОРУ со скакалкой

Игры на свежем воздухе: «два деда Мороза», «метко в цель»

Катание на лыжах, разучивание и проведение игр, метание снежков в цель

Игра «белки, волки, лисы»

Игра «Совушка»

Правила игры, проведение игры

Игра «удочка»

Игра «перемена мест»

Игры со скакалкой, мячом

Построение, строевые упражнения, перемещение

Игра «салки с мячом»

Игра «прыгай через ров»

Правила игры, проведение игры

Совершенствование координации движений

Игры на свежем воздухе.

Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.

Совершенствование координации движений.

### **Спортивные игры**

минифутбол

Игровые правила, отработка игровых приемов

баскетбол

Игровые правила, отработка игровых приемов, броски в корзину. Игры: « кто быстрее», «кто точнее», «снайпер».. и др.

пионербол

Игровые правила, отработка игровых приемов, игра. Игры: «перестрелка», «салки с мячом» и др.

волейбол

Игровые правила, отработка игровых приемов, игра. Игры: «перестрелка»,

Спортивный праздник

Игры, эстафеты, веселые минутки

резерв

Всего часов 68

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Тема занятия	Используемые на занятии виды деятельности, формы и методы проведения	Используемое оборудование
1	Раздел 1. «Народные игры»	Русская народная игра «у медведя во бору»	Ролевая игра.	Спортивный инвентарь: мяч, бита, кегли, кольцоброс. Дидактический материал для проведения ролевых игр.
1.1		Русская народная игра «филин и пташка»	Ролевая игра.	
1.2		Игровые правила, отработка игровых приемов, выбор и ограничение игрового пространства, проведение игры	Беседа-диалог.	
1.3		Русская народная игра «горелки»	Подвижная игра.	
1.4		Русская народная игра «кот и мышь»	Ролевая игра.	
1.5		Правила игры, разучивание игры, проведение игры Русская народная игра «блуждающий мяч»	Подвижная игра на реакцию.	
1.6		Правила игры, проведение игры Русская народная игра «лапта»	Подвижная игра на реакцию.	
1.7		Правила игры, проведение игры, эстафета	Подвижные игры, соревнования.	
1.8				
1.9	2. «Подвижные игры» 17 часов	Игра на внимание «класс, смирно», «за флажками»	Игра на внимание.	Дидактический материал для сюжетных игр, спортивный инвентарь.
1.10		Игры с элементами ОРУ «море волнуется - раз»	Игра на внимание, воображение.	
1.11		Правила игры, строевые упражнения, перестроения комплекс утренней гигиенической гимнастики	Урок –командной работы.	
1.12		Игра с мячом «охотники и утки»	Спортивный час. Игры с спортивным инвентарем.	
1.13		Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Урок командной работы, внимания и соблюдения правил.	
1.14	3. «Веселые старты с мячом» 12 часов	Гимнастические упражнения, эстафеты	Спортивный час. Игры с спортивным инвентарем.	Спортивный инвентарь.
1.15		Игра «волк во рву»	Ролевая игра.	

1.16		Игра с прыжками «попрыгунчики-воробушки»	Игра на координацию движения.	
1.17		Игра с мячом: ловля, бросок, передача	Спортивный час. Игры с спортивным инвентарем.	
1.18	4. «Веселые старты со скакалкой» 16 часов	Комплекс ОРУ со скакалкой	Игры на развитие координации движения.	Спортивный инвентарь.
1.19		Игры на свежем воздухе: «два деда Мороза», «метко в цель»	Рольевые игры, учимся попадать в цель.	
1.20		Катание на лыжах, разучивание и проведение игр, метание снежков в цель	Общеукрепляющие упражнения и учимся меткости.	
1.21		Игра «белки, волки, лисы»	Рольевые игры, подвижные.	
1.22		Игра «Совушка»	Подвижная игра.	
1.23		Правила игры, проведение игры Игра «удочка»	Занятие на внимание и координацию движения.	
1.24		Игра «перемена мест»	Подвижная игра.	
1.25		Игры со скакалкой, мячом	Игры с спортивным инвентарём.	
1.26		Построение, строевые упражнения, перемещение Игра «салки с мячом»	Общеразвивающее занятие с мячом.	
1.27		Игра «прыгай через ров» Правила игры, проведение игры Совершенствование координации движений	Командная игра.	
1.28	5. «Спортивные игры» 6 часов	Минифутбол	Подвижная игра с мячом.	Игры на координацию движения с мячом.
1.29		Пионербол	Подвижная игра с мячом.	
1.30		Волейбол	Подвижная игра с мячом.	

## 7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой, определённой в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по речевой практике и в программе обучения;

Наборы ролевых игр, игрушек и конструкторов по темам;

Настольные развивающие игры. Спортивный инвентарь: Мячи, скакалки, бита, кольцоброс, кегли.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Литература для учителя:**

2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
7. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.