
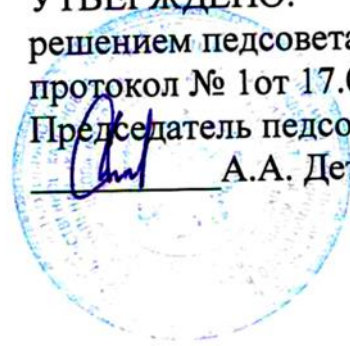


Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа-интернат ст-цы Крыловской

УТВЕРЖДЕНО:

решением педсовета  
протокол № 1 от 17.08.2020 года

Председатель педсовета  
 А.А. Детко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности  
«Здоровому – все здорово!»

Уровень образования – основное общее образование 5-9 класс

Класс - 5

Количество часов: всего - 34 часа; в неделю -1 час.

Учитель: Шкуринский Денис Алексеевич

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной  
общеобразовательной программы основного общего образования ГКОУ КК  
школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете №1  
от 17.08.2020 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Здоровому – все здорово!» для учащихся 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденная на педагогическом совете школы №1 от 17.08.2020 г.

- Учебный план ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской на 2020-2021 учебный год.

Внеурочная деятельность ориентирована создание условий для: расширения опыта поведения, деятельности и общения; творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском обществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; профессионального самоопределения, необходимого для успешной реализации дальнейших жизненных планов обучающихся.

*Основными целями* внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

*Основные задачи:*

- коррекция всех компонентов психического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;

- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;

- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;

- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;

- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- формирование умения, навыков социального общения людей;
- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации.

## 2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися

Качественное решение задач физического воспитания школьников требует постоянного поиска более эффективных средств и методов педагогического воздействия.

Программа внеурочной деятельности «Здоровому – все здорово!» ориентирована на применение комплексной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Реализация этой установки возможна при рациональном использовании интегрального подхода, который предусматривает наряду с аналитическим развитием базовых компонентов подготовленности их целенаправленный синтез.

Сущность интегрального подхода конкретизируется в следующих направлениях: сочетанное развитие физических качеств; комплексное совершенствование двигательных навыков; сопряжённое развитие качеств и совершенствование навыков, направленное на их эффективное целостное восприятие.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений создаются на занятиях подвижными и спортивными играми. Средствами педагогического воздействия здесь служат включенные комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Общая направленность занятий следующая:

- переход от общеподготовительных упражнений к специальным;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный.

Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие **формы контроля**: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения.

В ходе изучения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

Внеурочная деятельность предполагает, что при переходе из одного класса

в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

«Здоровому – все здорово!» входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Здоровому – все здорово!» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю (34 учебных недели).

### **4. Планируемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- воспитательных результатов — духовно-нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность);

- эффекта — последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально

приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По каждому из направлений внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты определенные воспитательные результаты.

Освоение обучающимися рабочей программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

#### **Личностные результаты:**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

#### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических

занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **5. Содержание учебного предмета «Здоровому - все здорово!» в 5 классе**

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Здоровому – все здорово» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Подвижные игры» изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

**1.2.** Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

### **2. Двигательные умения и навыки (20 часов).**

**2.1. Подвижные игры (4 часа).** «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,

ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Овладение тактическими действиями.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от шита. Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

### **3. Развитие двигательных способностей (12 часов).**

#### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

*Легкоатлетические упражнения.* Минутный бег. Бег с ускорением до 40м.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и

серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

*Упражнения сотягощениями.* Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

**Соревнования (7 часов).**

Принять участие в двух соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	<p>Овладевают правилами техники безопасности. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями и играми оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>
1.1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1	
1.2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1	
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>20 часов</b>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.1	Подвижные игры	4	



2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила подвижных игр, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
3	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>12 часов</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p>
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
3.2	Соревнования	7	<p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

			<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
--	--	--	---

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- 1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.
- 2.Щиты баскетбольные навесные – 2-4 шт.
- 3.Мячи баскетбольные – 12-15 шт.
- 4.Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.
- 5.Стенка гимнастическая - 4-6 шт.
- 6.Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.
- 7.Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.
- 8.Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.
- 9.Гимнастические маты – 4-6 шт.
- 10.Рулетка измерительная – 2 шт.
- 11.Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.
- 12.Табло перекидное – 1 шт.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС  
от 14.08. 2020 года № 1  
руководитель МС  
\_\_\_\_\_ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.А. Толстых  
17.08.2020 года