

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г.  
Челябинска»**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом Совете  
протокол № 24  
от 29.08.2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБОУ С(К)ОШ № 83  
\_\_\_\_\_/Е.А. Мамлеева  
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

**ПРОГРАММА  
внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности  
«Час здоровья»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1.**

**10 – 12 классы**

Составил:  
учитель Кардонская О.А.

Челябинск, 2024  
Срок реализации: 3 года

## **1. Пояснительная записка**

Программа внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» (10-12 классы) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)ОШ № 83;
- Рабочей программы воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «С(К)ОШ № 83 г.Челябинска», 2021 г.

У большинства обучающихся специальной школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

В соответствии с учебным планом программа внеурочной работы спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные и спортивные игры» включает в себя курс с 10 по 12 классы по 34 часа в каждом классе, в неделю 1 час.

Внеурочный курс спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» в основной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития. В основу курса легли «Подвижные и спортивные игры».

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Программа «Час здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения,

способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель курса** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Основные задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту
- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

**Коррекционно-развивающие:**

- формированию правильной осанки;
- развитию мышечного корсета;
- увеличению силовой выносливости мышц;
- формированию правильного дыхания;
- развитию мелкой моторики;
- совершенствование координации движений;
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа по внеурочному курсу «Час здоровья» ориентирована на решение задач воспитания и социализации обучающихся с умственной отсталостью, сформулированные в рабочей программе воспитания.

## **2. Основное содержание курса внеурочной деятельности**

Учебная программа курса спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными

особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**Содержание курса внеурочной деятельности  
«Подвижные и спортивные игры» для 10 класса**

| <b>Основные направления обучения</b> | <b>Содержание обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка          | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Прыжки с места, со скакалкой. Бег на время. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены.                                                                                                                                                                     |
| Баскетбол                            | Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.                                                    |
| Волейбол                             | Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                        |
| Футбол                               | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). |
| Итого: 34 часа                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Содержание курса внеурочной деятельности  
«Подвижные и спортивные игры» для 11 класса**

| <b>Основные направления обучения</b> | <b>Содержание обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка          | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Прыжки с места, со скакалкой. Бег на время. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены.                                                                         |
| Баскетбол                            | Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | движении после двух шагов. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Волейбол       | Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                        |
| Футбол         | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). |
| Итого: 34 часа |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Содержание курса внеурочной деятельности  
«Подвижные и спортивные игры» для 12 класса**

| <b>Основные направления обучения</b> | <b>Содержание обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка          | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Прыжки с места, со скакалкой. Бег на время. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены.                                                                                                                                                                     |
| Баскетбол                            | Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.                                                    |
| Волейбол                             | Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                        |
| Футбол                               | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). |
| Итого: 34 часа                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**3. Планируемые предметные результаты освоения**

В результате освоения курса «Час здоровья» у обучающихся предполагается достижение личностных результатов, а также формирование базовых учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать результатов освоения внеурочного курса.

### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Программой предусматривается формирование базовых учебных действий.**

#### **Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### **Регулятивные учебные действия.**

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- будут уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры;
- знать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей.

### **4. Тематическое планирование внеурочной деятельности**

#### **Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» (10 класс)**

| № п/п | Содержание учебного предмета<br>Раздел | Основные виды деятельности           | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 1     | Общая физическая подготовка            | Построение. Выполнение комплекса ОРУ | 8            |

|   |               |                                                                                                             |           |
|---|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 | Баскетбол     | Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники | 10        |
| 3 | Волейбол      | Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники | 10        |
| 4 | Футбол        | Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники | 6         |
|   | <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                             | <b>34</b> |

**Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» ( 11 класс)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание учебного предмета<br/>Раздел</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                           | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1            | Общая физическая подготовка                    | Построение. Выполнение комплекса ОРУ                                                                        | 8                   |
| 2            | Баскетбол                                      | Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники | 10                  |
| 3            | Волейбол                                       | Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники | 10                  |
| 4            | Футбол                                         | Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники | 6                   |
|              | <b>ИТОГО:</b>                                  |                                                                                                             | <b>34</b>           |

**Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» (12 класс)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание учебного предмета<br/>Раздел</b> | <b>Основные виды деятельности</b>    | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 1            | Общая физическая подготовка                    | Построение. Выполнение комплекса ОРУ | 8                   |

|   |               |                                                                                                                   |           |
|---|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 | Баскетбол     | Построение, выполнение комплекса ОРУ,<br>изучение правил игры, игра на счет,<br>совершенствование игровой техники | 10        |
| 3 | Волейбол      | Построение, выполнение комплекса ОРУ,<br>изучение правил игры, игра на счет,<br>совершенствование игровой техники | 10        |
| 4 | Футбол        | Построение, выполнение комплекса ОРУ,<br>изучение правил игры, игра на счет,<br>совершенствование игровой техники | 6         |
|   | <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                   | <b>34</b> |