

**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.**

5 – 9 классы

Составил:
учитель Кардонская О.А.

Челябинск, 2024
Срок реализации: 5 лет

1. Пояснительная записка

Программа внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» (5-9 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 5 по 9 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 «Час здоровья» для 5 класса

Основные направления обучения	Содержание обучения
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Прыжки с места, со скакалкой. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	Подвижные игры с бегом, с мячом, с прыжками, игры малой подвижности.
Пионербол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - ловля и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>; - ловля и передача мяча сверху двумя руками; - перебрасывание мяча через сетку; - игра по упрощенным правилам пионербола.
Футбол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
Игры на улице	Игры с мячом, сбегом, эстафеты
Итого: 34 часа	

Содержание курса внеурочной деятельности «Час здоровья» для 6 класса

Основные направления обучения	Содержание обучения
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Прыжки с места, со скакалкой. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	Подвижные игры с бегом, с мячом, с прыжками, игры малой подвижности.

Пионербол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - ловля и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>; - ловля и передача мяча сверху двумя руками; - перебрасывание мяча через сетку; - игра по упрощенным правилам пионебола.
Баскетбол	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.
Футбол	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.
Игры на улице	Игры с мячом, со скакалками, эстафеты
Итого: 34 часа	

Содержание курса внеурочной деятельности «Час здоровья» для 7 класса

Основные направления обучения	Содержание обучения
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. 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.
Пионербол	- ловля и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>; - ловля и передача мяча сверху двумя руками; - перебрасывание мяча через сетку; - игра по упрощенным правилам пионебола.
Волейбол	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке
Баскетбол	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Футбол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча - игра по упрощенным правилам мини-футбола
Игры на улице	Игры с мячом, эстафеты
Итого: 34 часа	

**Содержание курса внеурочной деятельности
«Подвижные и спортивные игры» для 8 класса**

Основные направления обучения	Содержание обучения
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.
Пионербол	Игра в пионербол по правилам
Баскетбол	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
Волейбол	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.
Футбол	- прием и передача мяча - игра по упрощенным правилам мини-футбола
Игры на улице	Игры с мячом, эстафеты
Итого: 34 часа	

**Содержание курса внеурочной деятельности
«Подвижные и спортивные игры» для 9 класса**

Основные направления обучения	Содержание обучения
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» (5 класс)

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	6
2	Подвижные игры	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил подвижных игр, игра	12
3	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	8
4	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	4

5	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты	4
	ИТОГО:		34

Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» (6 класс)

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	6
2	Подвижные игры	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил подвижных игр, игра	8
3	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	6
4	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	6
5	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	4
6	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты	4
	ИТОГО:		34

Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» (7 класс)

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Кол- во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	6
2	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	5
3	Волейбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	5
4	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	8
5	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	4
6	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты	6
	ИТОГО:		34

Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» (8 класс)

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	6
2	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	3

3	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	8
4	Волейбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра, совершенствование игровой техники	7
5	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	6
6	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты	4
	ИТОГО:		34

Тематический план курса внеурочной деятельности «Час здоровья» (9 класс)

№ п/п	Содержание учебного предмета 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
	ИТОГО:		34