

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

**Управление образования и спорта администрации
Бутурлинского муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа имени В.И. Казакова**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова
от 30.08.2023 № 319

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

« В мире спорта»

Бутурлино, 2023

Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
II.	Общая характеристика курса внеурочной деятельности	3
III.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
IV.	Содержание курса внеурочной деятельности	5
V.	Учебно-тематический план	5
VI.	Календарно-тематическое планирование	6
VII.	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности	9
VIII.	Список литературы	10

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Я в мире спорта» для обучающихся 4 класса .

Занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год составляет 35 часов. Сроки реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Учебная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования обучающихся.

Цель программы- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные задачи предполагают:

-формирование двигательных умений и навыков;

-развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);

-развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т. п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно- оздоровительной работы в школе-интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989) и «Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей» (1993) каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование с учетом его индивидуальных возможностей. Положения, отраженные в этих документах, распространяются на всех детей, в том числе и детей с интеллектуальной недостаточностью. Они обеспечивают правовую защиту детства, поддержку семьи как естественной среды жизни ребенка, охрану здоровья, обеспечения воспитания, развития и образования детей, поддержку тех из них, которые в этом нуждаются.

Объективные данные, полученные при изучении здоровья подрастающего поколения в России, заставляют серьезно задуматься над проблемой усиления медицинской, социально-психологической, педагогической помощи детям, испытывающим трудности в развитии с самого детства. К сожалению, число детей с интеллектуальной недостаточностью, которым необходимы специальные коррекционно-образовательные услуги, не имеет тенденции к сокращению, напротив, их количество увеличивается.

Осознание необходимости специальной разработки содержания, форм и методов коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях компенсирующего вида связано также с изменением общественной позиции по отношению к детям, имеющим интеллектуальные нарушения, с появлением тенденции к их интеграции в среду нормально развивающихся сверстников, усилением роли семьи в их воспитании.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка- мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, кроме того, эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы, мышление, деятельность, речь, поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются

в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко утомляет его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т. д.

Практически во всех научных работах, посвященных проблеме интеллектуальной недостаточности, в программах обучения воспитания данного контингента детей, методических рекомендациях к проведению коррекционной работы с этими детьми, указывается необходимость проводить специальные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Однако ни в одной публикации нет описания последовательной системы физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией детей, что и вызвало необходимость написания данной программы.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что работа по коррекции недостатков моторной сферы положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на их общее развитие.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Физкультурно-оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно-оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

При организации физкультурно – оздоровительной работы с учащимися руководствуемся следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный дифференцированный подход.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

Задачи по организации физкультурно – оздоровительной работы в младших классах:

- развитие двигательной активности;
- освоение отдельных физкультурно – оздоровительных технологий;
- воспитание потребности в физических упражнениях;
- формирование ответственности за свое здоровье.

Основные направления и условия реализации программы

Основные направления реализации программы:

- разработка системы приёмов, методов;
- создание базы методических разработок;
- работа спортивных секций;
- организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

Для реализации данной программы в школе созданы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- кабинет ЛФК, оборудованный современным оборудованием;
- спортивная площадка;
- футбольное поле;
- игровая площадка для детей;
- теннисные столы.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
- спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования;
- спортивные секции.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные виды деятельности. Воспитанники получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с детьми проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная и т. д.) Для повышения двигательной активности с детьми проводятся спортивные часы, дни здоровья, турслеты, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

В программе принимают участие:

- воспитанники школы;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

III. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

1 уровень:

- готовность управлять своими чувствами,
- готовность сделать правильный выбор,
- понимать собственную значимость,
- готовность анализировать жизненные ситуации,
- справляться с неприятными чувствами,
- способность отрабатывать навыки общения,
- готовность оценивать положительные и отрицательные качества,
- спокойно возражать в конфликтных ситуациях.

2 уровень:

- применять приёмы под руководством учителя, снижающие страх, тревогу,
- принимать решения после анализа ситуации,
- ценить собственную значимость,
- контролировать неприятные чувства,
- под руководством учителя отрабатывать навыки общения,
- следовать своим убеждениям,
- спокойно возражать в конфликтных ситуациях,
- чётко выражать свои мысли.

3 уровень

- способность самостоятельно управлять своими чувствами,
- самостоятельно делать правильный выбор, принимать решения,
- ценить собственную значимость,
- контролировать неприятные чувства,
- самостоятельно определять опасные ситуации,
- определять полезные увлечения, укрепляющие здоровье.

Предметные:

1 уровень:

- знает и понимает что такое здоровье, как его охранять,
- знает значение здорового образа жизни для личного здоровья,
- понимает значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма,
- умеет выполнять несложные физические упражнения, играет в подвижные игры,
- владеет отдельными навыками тренировки своего организма,
- удовлетворяет свои двигательные потребности в течение всего дня,
- соблюдает правила поведения в играх,
- владеет элементами какого – либо вида спорта.

2 уровень:

- знает признаки здорового человека, не имеющего вредных привычек,

- владеет навыками личной гигиены,
- под руководством взрослого ведёт здоровый образ жизни,
- ценит физические упражнения и их значение для двигательной активности для развития здорового организма,
- знает комплексы физических упражнений, подвижные игры,
- Знает о пользе полезных продуктов.
- с помощью взрослого умеет сделать правильный выбор, не вредящий здоровью,
- Развивает в себе полезные спортивные увлечения.

3 уровень:

- применяет известные способы ЗОЖ в общественной и повседневной жизни,
- самостоятельно использует в жизни навыки личной гигиены,
- укрепляет своё здоровье,
- может провести зарядку для сверстников,
- использует в пище полезные продукты,
- умеет сделать правильный выбор, не вредящий здоровью,
- занимается определённым видом спорта, посещает спортивные мероприятия,
- вырабатывает волевые качества,
- может провести подвижные игры, спортивные упражнения со сверстниками

IV. Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Что такое здоровье (13 часов)

«Физкультура и здоровье»

«Мы за здоровый образ жизни»

«Саночная эстафета»

«Кто быстрее»

Тема 2. Подвижные игры(12 часов)

«Самый сильный» (

«Подвижные игры на свежем воздухе»

Тема 3. Физическая культура и рациональное питание(10 часов)

Твое здоровье зависит только от тебя»

В здоровом теле – здоровый дух»

Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:

Обучающиеся младших классов должны знать:

- что такое здоровье, как его охранять;
- значение образа жизни для личного здоровья;
- значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма.

Обучающиеся младших классов должны уметь:

- выполнять несложные физические упражнения;
- владеть отдельными навыками тренировки своего организма;
- удовлетворять свои двигательные потребности в течение всего дня;
- организовать игру, соблюдать правила поведения в играх.

V. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Что такое здоровье?	13	10	3
2	Спортивные игры	12	2	10
3	Физическая культура и рациональное питание	10	5	5
	Итого	35	17	18

VI. Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела (кол-во часов)	Требования к уровню подготовленности (знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)	Тема занятия	Содержание занятия	Тип занятия	№ занятия	Кол-во часов	Дата		
								ПО	ПЛАНУ	ПО
1.	Что такое здоровье?	Знать правила здорового образа жизни, правила игр. Уметь выполнять физические упражнения, контролировать свое самочувствие. Владеть двигательными навыками, правильным дыханием Формировать полезные привычки, желание заниматься спортом и следить за своей физической подготовке	«Если хочешь быть здоров...»	Беседа	Учебно - тренировочное	1	1			
			«Ловкач»	Спортивная эстафета	Тематическое	2	1			
			«Подвижные игры на улице»	Прогулка	Физкультурно - познавательное	3	1			
			«Кладоискатели»	Спортивная игра	Контрольное	4	1			
			«Кладоискатели»	Спортивная игра	Тематическое	5	1			
			«Подвижные игры на улице»	Прогулка	Тематическое	6	1			
			«Юный – краевед – турист»	Туристический слет	Учебно - тренировочное	7	1			
			«Физкультура и здоровье»	Беседа	Тематическое	8	1			
			«Мы, спортивные ребята»	Игра - эстафета	Физкультурно - познавательное	9	1			
			«Мы за здоровый образ жизни»	День здоровья	Контрольное	10	1			
			«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	Беседа	Тематическое	11	1			

			«Как сделать свое тело гибким и красивым?»	Беседа	Тематическое	12	1	
			«Веселые старты»	Беседа	Учебно-тренировочное	13	1	
2.	Спортивные игры	<p>Знать правила здорового образа жизни, правила игр.</p> <p>Уметь выполнять физические упражнения, контролировать свое самочувствие.</p> <p>Владеть двигательными навыками, правильным дыханием</p> <p>Формировать полезные привычки, желание заниматься спортом и следить за своей физической подготовке</p>	«Путешествие в страну здоровья»	Прогулка	Тематическое	14	1	
			«Сила, ловкость и здоровье»	День здоровья	Физкультурно-познавательное	15	1	
			«Угадай, вид спорта»	Спортивные состязания	контрольное .	16	1	
			«Зимние забавы»	Соревнование	Тематическое	17	1	
			«Саночная эстафета»	Информационное сообщение	Тематическое	18	1	
			«Кто быстрее»	Спортивный час	учебно-тренировочное	19	1	
			«Твое здоровье зависит только от тебя»	Игра – эстафета	Тематическое	20	1	
			А, ну-ка мальчики!»	Дидактическая игра	Физкультурно-познавательное	21	1	
			«Сын полка»	Информационное сообщение	Контрольное	22	1	
			«Не урони мяч»	Игра - эстафета	Тематическое	23	1	

			«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	День здоровья	Тематическое	24	1	
			«Подвижные игры на свежем воздухе»	Конкурс рисунков	Учебно - тренировочное	25	1	
3.	Физическая культура и рациональное питание	<p>Знать правила здорового образа жизни, правила игр, потребности организма в еде. Уметь выполнять физические упражнения, контролировать свое самочувствие, уметь составлять меню Владеть двигательными навыками, правильным дыханием Формировать полезные привычки, желание заниматься спортом и следить за своей физической подготовке</p>	«В здоровом теле – здоровый дух»	Спортивное состязание	Тематическое	26	1	
				Беседа	Физкультурно - познавательное	27	1	
			«Мы – выбираем здоровье»	Прогулка	Контрольное	28	1	
			«О, спорт – ты мир»	Прогулка	Тематическое	29	1	
			«Мы за здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков	Тематическое	30	1	
			«Самый сильный»	Спортивно-патриотическая игра	Учебно - тренировочное	31	1	
			«Зарничка»	Игра – путешествие	Тематическое	32	1	
			«Поиграй - ка»	День здоровья Конкурс	Физкультурно - познавательное	33	1	
			«Веселый стадион»	Спортивный час	учебно - тренировочное	34	1	
			«Кто быстрее»	Игра – путешествие	Контрольное	35	1	
		«Играйте вместе с нами»						

VI. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивные последовательности выполнения упражнений.

Дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте.

Информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы.

Технические средства обучения.

Экранно-звуковые пособия: видеофильмы, презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм.

Учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, спортивные тренажёры.

Модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, кегли, флажки; тренажерное оборудование

VII. Список литературы

1. Приказ от 19 декабря 2014 г. №1599 Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», типовой программой для специальной (коррекционной) образовательного учреждения VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковой образовательной программы ОУ.
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
3. И. М. Бгажнокова «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы» / – М.: Просвещение, 2011. - 240 с.,
4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
5. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
7. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
8. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

12. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
17. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.