

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

**Адаптированная рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Тропинки к здоровью»
для 6-8 классов**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки к здоровью» для 6-8 классов разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;

- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 5-9 классы 2011 г.

- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Основная цель обучения физической культуре детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения физической культуре предусматривает решение следующих **основных задач**:

— формирование доступных обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний и умений, необходимых для решения учебно-познавательных, учебно-практических, житейских и профессиональных задач;

— коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их

индивидуальных возможностей;

– достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения АР относятся:

- 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;
- 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) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность у установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий.

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

Программный материал раздела «Основы знаний» 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.

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.

2.1. Подвижные игры. «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».

2.2. Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 щита. 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.

3.1. Комплексы упражнений.

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

Предполагаемый результат:

Минимальный уровень:

- о способах и особенностях движений 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;
- знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний.

Достаточный уровень

- 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,
- уметь следить за своим внешним видом.

Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.

Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения.

Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом.

Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога.

Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.

Спортивно-оздоровительное направление
6 класс

№ п/п	Название мероприятия	Кол часов	Дата
1	Беседа. «Здоровье – это ... »	1	
2	Игра – эстафета. «От игры к спорту»	1	
3	Спартакиада «Здравствуй, Олимп!»	1	
4	«Все на старт!». Соревнование.	1	
5	« Со спортом вместе...». Спортивный час	1	
6	«Шейпинг, <u>аэробика</u> – что это?» Информационное сообщение.	1	
7	«Кожаный мяч». Соревнование.	1	
8	«Мы за здоровый образ жизни». День здоровья.	1	
9	«Сила моего тела». Беседа.	1	
10	Конкурс. « Сильные и смелые, ловкие, умелые».	1	
11	«Олимпийский резерв». Спортивное состязание.	1	
12	«Спорт равных возможностей». Спортивное состязание.	1	
13	«Спорт, спорт, спорт». Викторина.	1	
14	Беседа. «Красота тела и физическая культура».	1	
15	Упражнения на развитие осанки	1	
16	«Веселые эстафеты». Соревнование.	1	
17	Посещение спортивной секции. Экскурсия.	1	
18	Беседа. «Спорт и тренировки».	1	
19	«А, ну-ка парни!» Игра – эстафета.	1	
20	«Юные защитники отечества». Конкурсное состязание.	1	
21	«Воля к победе». Спортивное соревнование.	1	
22	Игра – КВН. «Свое здоровье береги – сам себе ты помоги!»	1	
23	«Образ жизни и <u>бессонница</u> ». Беседа.	1	
24	«Кто вперед». Беседа.	1	
25	День здоровья.«В здоровом теле – здоровый дух».	1	
26	«Наше здоровье». Устный журнал.	1	
27	«О, спорт – ты мир». Спортивное состязание.	1	
28	«Мы за здоровый образ жизни». Рисование рисунков.	1	
29	«Один за всех – все за одного». Спортивная игра.	1	
30	Игра. Волейбол.	1	
31	«Мы выбираем спорт». Соревнование.	1	
32	«Здоровье молодежи – богатство России». Беседа.	1	
33	«Спортивный брейн – ринг».	1	
34	«Стартуем вместе!». Эстафета.	1	
итого		34	

7 класс

№ п/п	Название мероприятия	Кол часов	Дата
1	Беседа. «Здоровье – наше богатство».	1	
2	Спортивные игры на воздухе. Пионербол.	1	
3	Подвижные игры на свежем воздухе. Бег на 60 м.	1	
4	Беседа. «Как сохранить улыбку красивой?»	1	
5	Спортивно-развлекательное мероприятие. «Мы выбираем жизнь»	1	
6	Спортивные игры на свежем воздухе. Футбол.	1	
7	Игры с мячом и скакалкой.	1	
8	Как оказать первую помощь при переломах. Беседа.	1	
9	Я здоровье берегу, сам себе я помогу. Беседа.	1	
10	Веселые старты. Спортивное мероприятие.	1	
11	Беседа. «Как уберечь себя от гриппа».	1	
12	Подвижные игры на свежем воздухе. Лапта.	1	
13	Беседа «Наши глаза.	1	
14	Игра. Баскетбол.	1	
15	Беседа «Как правильно одеться в мороз».	1	
16	Первая помощь при обморожении. Беседа.	1	
17	Режим дня – основа жизни человека. Беседа.	1	
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
19	Спортивное развлечение «Взятие спортивного городка».	1	
20	Правила личной гигиены. Беседа.	1	
21	Эстафеты с различными способами перемещений	1	
22	Спортивно-игровой конкурс. «Вперед, мальчишки!»	1	
23	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	
24	Упражнения на развитие осанки	1	
25	Здоровый образ жизни. Беседа.	1	
26	Веселые старты.	1	
27	Спортивно-игровой конкурс. «Только смелым покоряются моря».	1	
28	Наркотики и их влияние на детских организм.	1	
29	Подвижные игры на воздухе.	1	
30	Жить здорово или главные заповеди здорового образа жизни.	1	
31	Эстафета с мячом.	1	
32	Игра Волейбол.	1	
33	Веселые старты. «Здравствуй, лето!».	1	
34	Упражнения на развитие гибкости.	1	
итого		34	

8 класс

№ п/п	Название мероприятия	Кол часов	Дата
1	Эстафета. «Осенний марафон».	1	
2	Соревнования по пионерболу.	1	
3	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Беседа.	1	
4	Упражнения на развитие гибкости.	1	
5	«Цена жизни - сама жизнь».	1	
6	Как сохранить улыбку красивой . Беседа.	1	
7	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Дискуссия.	1	
8	Упражнения на развитие осанки	1	
9	Как оказать первую помощь. Практическое занятие.	1	
10	«Быстрее, выше, сильнее». Соревнование.	1	
11	«Безопасность всегда и везде». Беседа.	1	
12	Игра. Минифутбол.	1	
13	Как уберечь себя от гриппа. Беседа.	1	
14	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	
15	Эстафеты с различными способами перемещений	1	
16	Беседа «Влияние курения на организм человека».	1	
17	«Цена жизни – сама жизнь» беседа.	1	
18	Витамины и наше здоровье. Дискуссия.	1	
19	«Все, что вы хотели узнать, но побоялись спросить об этом». Беседа.	1	
20	Сберечь зрение – сохранить здоровье. Беседа.	1	
21	Быть здоровым – это здорово! Дискуссия.	1	
22	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	
23	Эстафеты с различными способами перемещений	1	
24	«Оказание первой помощи при травме» Беседа.	1	
25	Наркотики и их последствия для здоровья. Беседа.	1	
26	Игра. Футбол.	1	
27	«Страшное слово – СПИД». Просмотр фильма.	1	
28	Косметика и мы. Беседа.	1	
29	Значение гигиены для здоровья и жизни человека	1	
30	Беседа. Мы – выбираем здоровье».	1	
31	Спортивное состязание. «О, спорт – ты мир».	1	
32	«Свое здоровье береги – сам себе ты помоги!». Игра КВН.	1	
33	Рисование. «Мы за здоровый образ жизни».	1	
34	Соревнование. «Самый спортивный».	1	
итого		34	