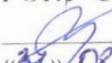


<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О.  Е.И. Белова Протокол № 1 от «31» 08 20 23 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска  В.В. Волошин «31» 08 20 23 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4, Иркутска И.В. Анучин Приказ № 154/1 от «31» 08 20 23 г.</p> 
---	--	---

**Программа по внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению

«Мой путь здоровье»  
(наименование курса)

для обучающихся лёгкой умственной отсталостью, 7 класс

---

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

---

(срок реализации программы)

Программу составила: Исаков Т.М.  
(Ф.И.О.)

Иркутск

2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Мой путь здоровье» для 7 класса разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальной (коррекционной) школы №4 г. Иркутска»

**Цель:** формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
2. Укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика кружка**

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в коррекционной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: спортивная площадка, зал для занятий ОФП, шашками, дартсом, катание на коньках, подвижные спортивные игры. Кроме того, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Инструктор ФК должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

### 3.Описание места кружка

<b>Четверть</b>	<b>Количество часов</b>
1 четверть	9 часов
2 четверть	8 часов
3 четверть	9 часов
4 четверть	8 часов

#### 4. Личностные и предметные результаты освоения кружка

##### Личностные результаты:

1. формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

##### Мета предметные результаты:

1. способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
2. умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Главным при изучении элективного курса остается формирование отказа у подростков в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Основные положения, которыми я руководствовался при составлении программы элективного курса, следующие:

- здоровье сберегающий подход;
- нестандартность предлагаемого аспекта рассмотрения известных вопросов и проблем;
- единство интеллектуального, эстетического развития учащихся;
- возможность выбора объема содержания, форм организации и последовательности изучения материала курса;

- индивидуальное, групповое и дифференцированное обучение;
- проявление учащихся в различных видах учебной деятельности.

Данный курс позволит, с одной стороны, расширить знания медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, а с другой – получить нужную информацию и сориентировать их поведение. Его включение в учебный процесс создает условия для адаптации обучающихся в обществе и их ориентира на здоровый образ жизни.

Он построен на принципах комплексности, интегрированности

### 5.Содержание кружка

	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Настольный теннис	7	-	7
	Дартс	5	-	4
	Шашки	5	-	5
	Катание на коньках	8	-	8
	ОФП	9	-	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>

### 6.Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности

	Изучаемый раздел, тема занятия	Кол во час	Календ.сроки	Основные виды кружковой деятельности обучающихся
1	Настольный теннис	1		Введение теоретических понятий. <u>Практика</u> : Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
2	Дартс	1		Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее
3	Настольный теннис	1		Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация.
4	Дартс	1		Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика.
5	Настольный теннис	1		Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация.
6	Дартс	2		Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика.
7				
8	Настольный теннис	1		Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.
9	Дартс	1		И.п. – подготовка для броска.  Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.
0	Настольный теннис	1		Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.
1	Настольный теннис	1		Виды подач.
2	Настольный теннис	1		Отработка подач, внутренней и внешней стороной ракетки.
3	Катание на коньках	1		Стоя лицом к борту в полу приседе и держась за него руками, движения ногами вперед-назад (разноимённые)
	Катание на коньках	1		То же, но стоя к борту правым боком.

	<b>Изучаемый раздел, тема занятия</b>	<b>Кол во час</b>	<b>Календ.сроки</b>	<b>Основные виды кружковой деятельности обучающихся</b>
4				
5	Катание на коньках	1		То же, стоя к борту левым боком.
6	Катание на коньках	1		Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.
7	Катание на коньках	1		Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, в рассыпную в медленном и быстром темпе.
8	Катание на коньках	1		Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.
9	Катание на коньках	1		Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.
0	Катание на коньках	1		Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

	<b>Изучаемый раздел, тема занятия</b>	<b>Кол во час</b>	<b>Календ.сроки</b>	<b>Основные виды кружковой деятельности обучающихся</b>
1	Шашки	1		Основы шашечной игры: сила флангов.
2	Шашки	1		Основы шашечной игры: как выиграть шашку
3	ОФП. Подвижные игры	1		Элементы хоккея с мячом.
4	ОФП	1		Комплексы упражнений для развития гибкости.
5	Шашки	1		Основы шашечной игры: как пройти в дамки
6	ОФП	1		Развитие координационных способностей
7	Шашки	1		Основы шашечной игры: ловушки и короткие партии.
8	Шашки	1		Основные приемы борьбы на шашечной доске: заключение (запирание).
9	ОФП	1		Основы техники прыжка в длину с места
0	ОФП	1		Подвижные игры, элементы баскетбола.
1	ОФП	1		Двусторонняя игра в баскетбол.
2	ОФП	1		Подвижные игры, элементы футбола.
3	ОФП	1		Двусторонняя игра в футбол
4	ОФП	1		Развитие координационных способностей

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.