

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №9»

Принято на педагогическом совете
Протокол
от « 29 » августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СШ №9»
Л.А.Трофимова
Приказ от « 30 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП

«Сильные, ловкие, смелые»

название курса

Уровень реализации - **ознакомительный**

(уровень: вводный, ознакомительный, базовый, углубленный)

Направленность – **спортивно-оздоровительное**

Количество часов - **34**

Срок реализации – **1 год**

Возраст детей - **8– 9 лет**

Авторы-составители:

Засютина Татьяна Викторовна, кв. категория высшая,

Панарина Валентина Викторовна, кв. категория первая,

учителя начальных классов

Ефремов

2024 год

Пояснительная записка

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (с изменениями и дополнениями)

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)»

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.11.2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);

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

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 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»

- Учебным планом МКОУ «СШ № 9» на текущий год.

Физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения обучающихся воспитанников с нарушениями развития.

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

Данное направление позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Цель - формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

· **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья обучающихся воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей обучающегося воспитанника 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 .

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания обучающиеся 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 обучающихся воспитанников 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 обучающихся 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.)

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

Основные направления и условия реализации программы

Для реализации данного направления созданы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- спортивная площадка;
- беговая дорожка;
- футбольное поле;
- игровая площадка.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

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

Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. Обучающиеся получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры..

Одним из важных условий реализации данного направления является создание во внеурочное время атмосферы радости, удовольствия, соучастия, что могло бы способствовать активизации интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия с детьми проводятся **1 раз в неделю по 40 минут, 34 часа в год.**

Содержание программы:

Игры на формирование правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-Встанька», Лошадки».

Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».

Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».

В царстве гигиены. (практикум)

Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка».

Игры на развитие внимания. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка»

Со спортом дружить – здоровым быть. Эстафета
Как научиться соблюдать режим дня. Занятие-совет
Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».
«Если хочешь быть здоров!» спортивная эстафета
Беседа «Где чистота – там здоровье»
Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казачьи и разбойничьи»
Игры с предметами «Городки», «Двенадцать палочек», «Лапта».
«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие.
Беседа «Как следует питаться»
Народные игры «Горелки», «Кот и мыши», «Блуждающий мяч».
Подвижные игры на свежем воздухе «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».
Веселые старты с мячами и скакалками.
«Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей» спортивное развлечение.
Хороводные игры «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».
Подвижные игры и здоровье
Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок»
Ролевая игра «Как оказать первую помощь»
«На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба»
Правила личной гигиены. Гигиена человека. Беседа
Игры с предметами «Домики», «Коршун», «Кольцо»
Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»
Игры с прыжками «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»
Веселые старты
Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»

К концу 3 года обучения должны знать:

- 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 закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний.

должны уметь:

- 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.

Учебно-методический комплект

- Учебно-воспитательные занятия в группе продленного дня: конспекты занятий, занимательные материалы, рекомендации, Н.А.Касаткина, Волгоград, «Учитель», 2007
- Большая энциклопедия: этикет и стиль, издание для досуга, Л.Ошеверова, М.: Эксмо; Саратов: Фаворит Букс, 2011

- Программы внеурочной деятельности, Д.В.Григорьев, Б.В.Куприянов, М.: Просвещение, 2011

- Правила хорошего тона, В.П.Кинцанс, Рига, 2000

**Календарно – тематическое планирование
1 час в неделю (34 ч. в год)**

<u>№</u> <u>п/п</u>	Темы	Часы	Сроки
1	На зарядку становись (практическое занятие).	1	
2	Игры на формирование правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-Встанька», Лошадки».	1	
3	Простудные заболевания. (встреча со школьным фельдшером)	1	
4	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	1	
5	Игры с прыжками : «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»		
6.	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	1	
7	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка».	1	
8	Игры на развитие внимания. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка»	1	
9	Со спортом дружить – здоровым быть. Эстафета	1	
10	Как научиться соблюдать режим дня. Занятие-совет	1	
11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».	1	
12	«Если хочешь быть здоров!» спортивная эстафета	1	
13	Беседа «Где чистота – там здоровье»	1	
14	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казачьи и разбойники»	1	
15	Игры с предметами «Городки», «Двенадцать палочек», «Лапта».	1	
16	«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие.	1	
17	Беседа «Как следует питаться»	1	
18	Народные игры «Горелки», «Кот и мыши»,	1	

	«Блуждающий мяч».		
19	Подвижные игры на свежем воздухе «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	1	
20	Веселые старты с мячами и скакалками.	1	
21	«Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей» спортивное развлечение.	1	
22	Хороводные игры «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».	1	
23	Подвижные игры и здоровье	1	
24	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок»	1	
25	Ролевая игра «Как оказать первую помощь»	1	
26	«На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба»	1	
27	Правила личной гигиены. Гигиена человека. Беседа	1	
28	Игры с предметами «Домики», «Коршун», «Кольцо»	1	
29	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»	1	
30	Игры с прыжками «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»	1	
31	Игры с метанием , передачей и ловлей мяча «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»	1	
32	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	
- 33			
34	Спортивный праздник «Вместе весело шагать»	1	