


**Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья №2»**

Согласовано:  
Зам.директора по ВР  
 /Нигуренко Т.А./  
от «31» 08.2023 г.

Рассмотрено:  
ПС № 1 от 31.08.2023 г.  
Утверждено:  
Приказ № 166 от 31.08.2023 г.  
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»  
 А.А.Кирбенева



**Программа внеурочной деятельности  
по реализации  
спортивно-оздоровительного направления  
у обучающихся с умеренной, тяжёлой глубокой  
умственной отсталостью, ТМНР  
«Быть здоровым - здорово!»**

учителя Сабирзянова Раифа Эльфатовича

на 2023-2024 учебный год

класс 5 Д

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

1. Приказ №1599 от 19.12.2014 г Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умеренной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы Казенного общеобразовательного учреждения ХМАО-Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2» Вариант 2.
3. Учебного плана Казенного общеобразовательного учреждения ХМАО-Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2» на 2022-2023 уч. год.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

- Укреплять здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность обучающихся.
- Развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области спортивных игр, теоретических сведений по видам спорта.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках.

### **Общая характеристика программы внеурочной деятельности**

Структура программы предусматривает изучение следующих разделов: подвижные и спортивные игры. Внеурочная деятельность «Быть здоровым - здорово» для 6 классов важное дополнение к урокам физической культуры и повышение двигательной активности обучающихся. Он является одним из видов физкультурно-оздоровительной работы в школе. Вся учебно-воспитательная работа направлена на углубление, расширение и совершенствование двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Обязательным и неременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога. При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей обучающихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения. На спортивном часе с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями спортивных игр и эстафет, и формирования у них организованно играть в коллективе сверстников.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности обучающихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всестороннего гармоничного развитие личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие двигательных (физических) качеств – гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

### **Описание внеурочной деятельности в учебном плане**

Учебным планом казенного общеобразовательного учреждения ХМАО-Югры «Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2» предусмотрен 1 час в неделю. Общий объём учебного времени, отведенного на изучение курса, составляет 34 часа, в котором 1 урок длится 40 минут.

## **Личностные и предметные результаты**

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам 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 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.

### **Предметные результаты освоения программы:**

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов:

**Минимальный уровень:** знание правил спортивных игр: футбол, пионербол, флорбол, пионербол, правил подвижных игр: «Горелки», «Лапта», «Удочка», «Салки с мячом», «Пустое

место» «Снайпер», знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, знание требований техники безопасности в процессе участия в спортивных и подвижных играх, выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности.

**Достаточный уровень:** практическое освоение спортивных и подвижных игр, их самостоятельная организация.

участие в спортивных и подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

пользование спортивным инвентарем; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

*6 класс:*

- Знать расстановку игроков на площадке во время игры в пионербол, правила перехода играющих. Соблюдать технику безопасности во время игры. Уметь подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.
- Знать правила игры в футбол, расположение игроков на площадке. Соблюдать технику безопасности во время игры. Уметь вести мяч различными способами: по прямой правой и левой ногой, с изменением скорости, удар по воротам.
- Знать правила подвижных игр: «Горелки», «Удочка», «Салки с мячом», «Пустое место». Уметь играть и организовывать самостоятельно подвижные игры.

### **Содержание курса программы внеурочной деятельности**

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие упражнения, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

№ п\п	Класс	Спортивные игры	Подвижные игры и игровые упражнения
1	6 класс	ОФП (общая физическая подготовка)	Русские народные игры: «Горелки», «Лапта» Игра «Удочка» Игра «Салки с мячом»

		Футбол Пионербол	Игра «Пустое место»
--	--	---------------------	---------------------

### Тематическое планирование

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Футбол	9	<p>Выполняют технику безопасности на занятиях спортивными играми, знают история развития футбола, правила игры в футбол.</p> <p>Выполняют стойки игрока, перемещения, передвижения и прыжки, удары по мячу серединой подъема. Выполняют ведение мяча по прямой правой, левой ногой, с изменением направления. перебежки и подачу мяча, на месте и в движении остановку катящегося мяча подошвой, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполняют старты из различных и.п., ведение мяча с изменением скорости. Совершенствуют технику ударов по мячу и остановок мяча. Удар по воротам.</p>
2.	Работа с баскетбольным мячом	10	<p>Выполняют технику безопасности при занятиях с баскетбольным мячом. Выполняют стойки баскетболиста, держание мяча, повороты на месте, перемещения игрока, остановка прыжком, остановка двумя шагами, ловлю и передачи двумя руками от груди на месте. Ловят и передают мяч на месте. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча. Ведут мяч на месте с различной высотой отскока.</p>
3.	Пионербол	8	<p>Выполняют технику безопасности при занятиях спортивными играми. Соблюдают правила игры в пионербол. Выполняют стойки, перемещения игрока, перемещение в стойке, остановки, ускорения, ловлю и передача мяча в парах. Бросают мяч через сетку двумя руками из-за головы, двумя руками от груди. Ловят мяч с подачи. Бросают мяч одной рукой от плеча через сетку.</p>

			Играют в пионербол.
4.	Работа с волейбольным мячом	8	Соблюдают технику безопасности при занятиях спортивными играми. Выполняют: стойки и перемещения игрока, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, верхнюю передачу над собой, нижнюю прямую подачу, отбивание мяча кулаком у сетки, передачу мяча через сетку в прыжке. Выполняют учебную игру в волейбол.
<b>Русские народные и подвижные игры</b>			
1.	Игра «Горелки»	1	Изучают и выполняют правила игр, играют по правилам.
2.	Игра «Вышибалы»	3	
3.	Игра «Удочка»	1	
4.	Игра «Салки с мячом»	1	
5.	Игра «Пустое место»	1	
6.	Игра «Снайпер»	2	

<b>Учебное оборудование</b>			
<b>Гимнастика</b>			
3.1.	Стенка гимнастическая.	3	
3.3	Козел гимнастический.	2	
3.4.	Канат для лазания, с механизмом крепления.	1	
3.5.	Скамейка гимнастическая жесткая.	4	
3.6.	Маты гимнастические.	10	
3.7.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).	5	
3.8.	Мяч малый (теннисный).	3	
3.9.	Скакалка гимнастическая.	10	
3.10.	Мяч малый (мягкий).	5	

3.11.	Палка гимнастическая.	10	
3.12.	Обруч гимнастический.	7	
<b>Спортивные игры</b>			
4.1	Фишки	10	
4.2.	Мячи баскетбольные.	3	
4.3.	Стойки волейбольные универсальные.	2	
4.4.	Сетка волейбольная.	1	
4.5.	Мячи волейбольные.	5	
4.6.	Мячи футбольные.	5	
4.7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.1.	Аптечка медицинская.	1	



## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Быть здоровым - здорово» 5 Д класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

№п\п	Дата	Тема	Часы	Примечание
1		Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История развития футбола.	1	
2		Правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения.	1	
3		Передвижения и прыжки, удары по мячу серединой подъема.	1	
4		Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой ногой	1	
5		Перебежки и подача мяча.	1	
6		Старты из различных и.п. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча на месте.	1	
7		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
8		Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча на месте, в движении.	1	
9		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по воротам.	1	
10		Русские народные игры. История игр. Игра «Горелки».	1	
11		Игра «Горелки».	1	
12		Работа с баскетбольным мячом	1	
13		Совершенствование техники игры в лапту.	1	
14		Игра «Удочка».	1	
15		Игра «Салки с мячом».	1	
16		Игра «Пустое место».	1	
17		Техника безопасности при игре в флорбол.	1	
18		Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1	
19		Правила игры, соревнования, их организация и проведение. Изучение правил хвата мяча. Ведение мяча. ОФП.	1	
20		Прием и передача мяча на месте. ОФП.	1	
21		Понятия об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.	1	
22		Основные приемы и упражнения по приему, остановке и ведению мяча. ОФП.	1	
23		Техника выполнения удара, броска по мячу .	1	
24		Правила хвата мяча и использование его в игре. ОФП.	1	
25		Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра. ОФП.	1	
26		Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра	1	

		по правилам.		
27		Т/б при занятиях спортивными играми. Стойки, перемещения игрока. Правила игры в пионербол.	1	
28		Перемещение в стойке, остановки, ускорения. Ловля и передача мяча в парах.	1	
29		Передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.	1	
30		Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди. Ловля мяча с подачи.	1	
31		Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	1	
32		Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	1	
33		Учебная игра в пионербол.	1	
34		Игра в пионербол.	1	