МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Иркутска»
(ГОКУ «СКШ № 1 г. Иркутска»)
664009, г. Иркутск, ул. Дорожная, 4
тел/факс: 27-05-33; e-mail: shkola_1irk@mail.ru

РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на педагогическом совете школы	приказом директора
Протокол от 30.08.2023 № 5	от 30.08.2023 № 55
	М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Будь здоров!»
спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности
к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2), разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) и федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(приказ Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026)

Иркутск, 2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности кружка «Будь здоров!» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Иркутска», разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) и федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026).

Внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса и характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы, и направленная на достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» разработана для коррекции физического развития, реабилитации двигательных функций организма, развития двигательной активности обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умеренной, тяжелой умственной отсталостью, ТМНР). У таких детей наблюдается:

- ✓ Нарушения физического развития (нарушения осанки, деформация стоп, и т.д.);
- ✓ Недостатки в развитии основных движений (плохая ориентация в пространстве и времени; сложности при выполнении различных движений, неустойчивая координация; мышцы напряжены, в движениях отсутствует легкость и плавность);
- ✓ Нарушения в развитии основных физических качеств (отставание от нормы в показателях быстроты движений, выносливости, ловкости, координации движений).

Цель: расширение индивидуальных двигательных возможностей, развитие физических качеств, социальная адаптация.

Все **задачи** ставятся и решаются на уровне реальных возможностей детей:

-Развивать двигательные качества (силу, гибкость, выносливость, координацию, ловкость) и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;

-Корректировать нарушения физического развития;

-Укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни;

-Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;

-Развивать умения взаимодействовать в группе и соблюдать правила игры.

Занятия внеурочной деятельности способствуют расширению коррекционно-развивающего пространства обучающихся, имеющими интеллектуальные нарушения, и реализации индивидуальных возможностей ребёнка. **Типы** занятий: комбинированное изучение; совершенствование основных двигательных навыков; закрепление пройденного на предыдущих занятиях. **Формы** занятий: игровые упражнения, беседы, элементы занимательности и состязательности, физкультурные мероприятия (праздники). Большее количество часов отведено практическим занятиям, где используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:

-Повышение двигательной активности детей и появления новых движений;

-Информированность и поддержание здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек у обучающихся;
Возможные **предметные** результаты освоения программы:

- выполнять отдельные предметно-игровые действия, цепочки предметно-игровых действий;
- понимать смысл выполняемых действий (бросать мяч партнеру, в цель; ударять по мячу ногой, учитывая направление перемещения мяча; лазать, ползать, перелезать, подлезать);
- действовать по подражанию, образцу, инструкции; соблюдать правила игры.
- узнавать предметы по названию, внешнему виду, на ощупь;
- ориентироваться в пространстве во время игровой деятельности;

В программе представлен примерный учебный материал по разделам, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных потребностей обучающихся.

Содержание внеурочной деятельности

Физическая подготовка

Ходьба. Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы с движением рук. Ходьба через различные предметы. Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба, бег в колонне. Ходьба и бег строем. Ходьба с изменением темпа и направления движения. Бег с изменением темпа и направления движения. Челночный бег. Движения ногами. Приседание.

Упражнения на дыхание. Корригирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Основные движения руками и ногами. Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.

Метание в цель. Прыжки. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге. Прыжки с места, с разбега. Полоса препятствий

Коррекционные подвижные игры

Упражнения с мячом. Сбивание предметов малым мячом. Сбивание предметов большим мячом. Игровые упражнения с предметами. Передача предметов.

Бадминтон: Удар по волану. Подача – отбивание. Игра в парах.

Баскетбол: Ведение мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок.

Футбол: Передача – остановка мяча ногой. Удар в ворота. Приём мяча в воротах. Ведение футбольного мяча.

Лыжная подготовка

Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Уход за лыжами.

Повороты переступанием. Повороты махом. Продвижение приставным шагом. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Преодоление подъёмов. Торможение. Прохождение дистанции.

Велосипедная подготовка

Составные части трёхколесного велосипеда. Последовательность действий при посадке. Управление велосипедом без вращения педалей. Езда на двухколесном велосипеде. Вращение педалей. Торможение. Езда по прямой. Езда с поворотом. Дорожные знаки.

Туризм

Рюкзак и его назначение. Спальный мешок и его использование. Костер: подготовка, складывание, разжигание. Поддержание огня. Тушение.