

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Мичуринска Тамбовской области

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол от 30.08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/ Трухина Т.Б./
30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/ Кострикина Н.И./
Приказ от 02.09. 2024 №94

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
кружка ШСК «Орленок»
для 7 Б класса
на 2024-2025 учебный год

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст: 13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель физической культуры

Поленин Виктор Викторович

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности ШСК «Орленок» предназначена для учащихся 6Б класса, рассчитана на 1 год обучения и разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2028 гг, вариант 1», утвержденной приказом директора от 24.05.2023 №56;
6. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска на 2024-2025 учебный год, утвержденного директором школы, приказ №85 от 27.08.2024 г.
7. Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов (коррекционных курсов/ курсов внеурочной деятельности), утвержденного директором школы, приказ № 58 от 24.05.2023 г.

Цель программы:

1. Активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру.

2. Содействие социально-психологической реабилитации воспитанников, склонных к девиантному поведению.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

образовательные:

- освоение двигательных умений и навыков;

- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование «успешной личности»: адекватной самооценки, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, высокой нормативности поведения, социальной активности, высокого самоконтроля;

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

развивающие:

-развитие основных физических качеств; повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем органи;

-развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-развивать коммуникативные способности;

-способствовать формированию у воспитанников мотивации к самопознанию и самосовершенствованию;

воспитательные:

-воспитание интереса к спорту;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

-прививать навыки самоконтроля, рефлексии;

оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Актуальность данной программы заключается в профилактической работе с воспитанниками, склонными к девиантному поведению и требует включения реабилитационного компонента, основанного на системной и целенаправленной психолого-педагогической помощи в развитии личности и социально-психологической адаптации.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа направлена на:

1. развитие техники физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. воспитание бережного отношения к своему здоровью;
3. овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физической подготовки;
4. освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой
5. формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.
6. социально-психологическую адаптацию детей в коллективе и в обществе;

7. развитие качеств успешной личности (коррекция личностных качеств).

Педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учётом психологических и возрастных особенностей детей.

Программа включает в себя, в основном, интерактивные формы работы, что способствует активному вовлечению школьников в учебно-воспитательный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в игровых и тренинговых формах работы.

Делается упор на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основной формой организации обучения являются учебные занятия, которые базируются на программных требованиях, составленных с учётом возрастных, психологических и физиологических особенностей. Формы занятия – групповые и индивидуальные.

Весь образовательный процесс строится на принципах доступности, индивидуальности и результативности.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ШСК» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Данная программа направлена на воспитательную работу, органически связанную с обучением, в прочесе которого не только усваиваются знания, умения, но и формируются убеждения, моральные качества и черты характера

Занятия спортом не могут быть просто обучением, обеспечивающим усвоение знаний и выработку различных навыков. Они должны содействовать всестороннему развитию, формированию личности и мировоззрения

обучающегося. Большое воспитательное значение имеет организация самого учебного процесса, предусматривающая своевременное начало занятий, определенные требования к выполнению упражнений, соблюдения правил пользования спортивным инвентарем, самоконтроль.

Целенаправленный и правильно организованный тренировочный процесс заставляет обучающихся преодолевать трудности, проявлять волевые качества, учит товариществу.

Учебная программа рассчитана на 1 академический час в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём спортивных игр, участие детей в «легкоатлетических стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль .

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Баскетбол

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

7. Волейбол (Пионербол)

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Тема 8. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Бег на короткие дистанции. Эстафетные игры.

Тема №9 Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания.

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт (теория)	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	7	1	6
5	Легкая атлетика.	8	1	7
6	Баскетбол.	3	1	2
7	Волейбол.	3	-	3
8	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	5	-	5
7	Контрольные испытания.	2	-	2
8	Итоговое занятие.	1	1	-
Всего:		34	9	25

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал;
- зал ЛФК;

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Фитбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические палки
- Сетка волейбольная;
- Щиты с корзинами;
- Секундомер;
- Координационная лестница;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности

Данная рабочая программа внеурочной деятельности кружка «ШСК» разработана для учащихся 6Б класса на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель программы: Активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру. Содействие социально-психологической реабилитации воспитанников, склонных к девиантному поведению.

В содержание программы включены материалы, необходимые для достижения личностных, метапредметных результатов на основе формирования целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Содержание программы внеурочной деятельности кружка «ШСК» представлено разделами: Гимнастика. Легкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Развитие физи-

ческих качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Физическая культура и спорт (теория). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль .

Согласно программе и учебному плану ОУ количество учебных часов по предмету – 1 час в неделю, в год – 34.

Рабочая программа содержит развернутую пояснительную записку, общую характеристику курса, описывает результаты освоения курса, конкретизирует его содержание, в ней так же представлены учебно-тематический план и материально- технического обеспечения курса.

**Приложение к рабочей программе
Календарно-тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год**

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов	По плану	Дата провед.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	1	4.09	
2.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	1	11.09	
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств.	1	18.09	
4.	Правила соревнований. Беговые упражнения. Бег бмин. Подтягивание.	1	25.09	
5.	Кросс 300 - 500м. Многоскоки.	1	2.10.	
6.	Бег на короткие дистанции до 30-60м. Прыжки в длину с места.	1	9.10	
7.	Бег на длинные дистанции. Эстафета. Игры.	1	16.10	
8.	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.	1	23.10	
9.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	6.11	
10.	Общеразвивающие упражнения на снарядах.	1	13.11	
11.	Акробатические упражнения.	1	20.11.	
12.	Преодоление полосы препятствий.	1	27.11.	
13.	Выполнение гимнастических упражнений.	1	4.12	
14.	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	1	11.12	
15.	Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	18.01.	

16.	Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).	1	25.12.	
17.	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1	15.01.	
18.	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол..3*3.	1	22.01.	
19.	Волейбол (Пионербол). Техника безопасности. Правила игры. Передвижение в стойках, передачи мяча.	1	29.01.	
20.	Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия.	1	5.02.	
21.	Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.	1	12.02.	
22.	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря.	1	19.02.	
23.	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря.	1	26.02.	
24.	ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м.	1	5.03.	
25.	Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.	1	12.03.	
26.	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».	1	19.03.	
27.	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1	2.04.	
28.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	9.04.	
29.	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	1	16.04.	
30.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	23.04.	
31.	Бег на короткие дистанции. Эстафетные игры.	1	30.04.	
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка.	1	7.05.	
33.	Правила выполнения контрольных испытаний. Контроль за развитием двигательных качеств	1	14.05.	
34.	Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.	1	21.05.	

