

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Ивановская коррекционная школа-интернат №2»
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол №1
от 29.08. 2022 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 122
от 01.09. 2022 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
на уровень основного общего образования**

Год составления программы: 2022

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Содержание учебного курса**
- 3. Планируемые результаты освоения учебного курса**
- 4. Тематическое планирование**
- 5. Приложения к программе**
 - 5.1. Календарно-тематическое планирование**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44);
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.12 (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования слабовидящих обучающихся. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);
- Устав ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2».
- Рабочая программа воспитания ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2»

Общая характеристика. Программа внеурочной деятельности «Спортивный час» является вспомогательной к программе «Адаптивная физическая культура», изучаемой на уровне основного общего образования, имеет схожие цели, задачи, помогает достигнуть планируемые результаты освоения основного курса.

Коррекционно-развивающий потенциал курса внеурочной деятельности «Спортивный час» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

Цель и задачи изучения предмета «Спортивный час». Основной целью является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
- Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Развитие общей работоспособности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Создание коррекционно-развивающих условий.
- Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- Формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- Коррекция скованности и ограниченности движений.
- Совершенствование мышечно-суставного чувства.
- Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

Место предмета внеурочной деятельности «Спортивный час» в учебном плане. В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) предмет «Спортивный час» изучается с 5 по 9 классы по 1 часу в неделю. В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) этот предмет изучается с 5 по 10 классы по 1 часу в неделю.

Особенности распределения программного материала по годам обучения. Программный материал курса внеурочной деятельности «Спортивный час» в АООП ООО 1 варианта распределяется на пять лет обучения; в АООП ООО 2 варианта - на шесть лет: 5, 6, 7, 8, 9, 10 классы.

Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения. Содержание программного материала АООП вариант 2 в 5, 6, 7, 8, 9 классов соответствует АООП вариант 1. При обучении по варианту 2 АООП в 10 классе изучается материал 9 класса на углубленном уровне.

Рабочая программа воспитания. Рабочая программа курса «Спортивный час» формируется с учетом рабочей программы воспитания. Учитывается основная цель Рабочей программы воспитания, а именно: личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Согласно Рабочей программе воспитания, воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность само реализовать в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

2.Содержание учебного курса

Раздел 1 «Основы знаний» Теория.

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья.
- Понятия ОФП (Общая физическая подготовка). Функции ОФП (Общая физическая подготовка).
- Выработка представления об избранном виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- Влияние физических упражнений и подвижных игр, на укрепление здоровья.
- Терминология разучиваемых упражнений.
- Название игр, правила проведения игр, организация.

Раздел 2 «ОФП» (Общая физическая подготовка)

Общая физическая подготовка (ОФП) - система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы, профилактику болезней различной этиологии, поддержание иммунитета каждого ребенка.

Легкая атлетика.

- Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
- Специально беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах).
- Бег на 1000 метров без учета времени.
- Упражнения на развитие прыгучести.
- Разновидности бега, ходьбы, прыжков.
- Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы.
- Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1кг) на дальность.
- Развитие физических качеств.

Гимнастика.

- ОРУ в движении.
- Упражнения на мышцы пресса, спины
- Сочетание упражнений в лазание и перелезаний.
- Смешанные висы, упоры и т.д.
- Лазание по наклонной скамейке.
- Упражнения на гибкость.
- Упражнения с предметами.
- Упражнения с гантелями.
- Упражнения с набивными мячами
- Упражнения в парах.
- Тренировка статического напряжения.

Комбинированные занятия.

Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м. Работа по станциям.

Упражнения на координацию.

- Челночный бег 3 x 10 метров.
- Упражнения для развития скоростной выносливости.
- Комплекс упражнений на спортивных снарядах.
- Упражнения для развития точности.

Интервальная тренировка.

Баскетбол (Б)

Стойки, передвижения, передачи мяча на месте, в движении, ведение мяча, броски в корзину с места, в движении, финты.

Пионербол (П)

Стойки, перемещения, прием и передачи мяча, подачи мяча, атакующий удар, блокирование атакующего удара.

Футбол (Ф)

Удар ногой, прием (остановки) мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника вратаря.

Подвижные игры (П/И)

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Раздел 3 «СФП» (Специальная физическая подготовка)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение спортивных элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Спортивные соревнования (С/С)

Спортивные соревнования – это различные по характеру, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в строго регламентированных условиях борются за первенство.

- Специальные упражнения в подготовке к игре (бег, прыжки, передача и ловля мяча, упражнения с предметами).
- Вариативность правил игр, усложнение правил.
- Спортивные игры.
- Эстафеты (соревнования)

Судейство (С)

Каждое соревнование требует объективного судейства. Соревнование теряет свою педагогическую ценность, если не будет внимательного и строгого наблюдения за выполнением правил. Объективное и точное судейство особенно важно с разделением на команды, где ярко выражено соревнование, и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит, чтобы были равные команды по количеству играющих и по силам, чтобы были равные условия и инвентарь. Для объективного и точного судейства обучающийся находит удобное место. Судье следует не вступать в споры, замечания делать корректно, от судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство на соревнованиях способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам вида соревнований. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, делаются по окончании проведенных соревнований или игры.

- Основы правил спортивных игр, судейство.

3. Планируемые результаты освоения учебного курса

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

Предметные результаты:

- Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

- Выполнение физической страховки с преподавателем.

- Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.

- Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

- Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.

- Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

- Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

- Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

- Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.

- Выполнение прыжков в длину и высоту.

- Выполнение метания малого мяча на дальность.

- Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.

- Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

- Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

- Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

- Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.

- Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения коррекционного курса отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;
- умение сопоставлять зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- способность осознавать себя частью социума;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее сохранения и рационального использования;
- умение формировать эстетические чувства, впечатления от восприятия предметов и явлений окружающего мира;
- готовность к осознанному выбору дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- осознание необходимости охраны нарушенного зрения, умение им пользоваться в учебной и практической деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-

оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формирование установок здорового образа жизни;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- развивать связанные с ними комплексы физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной, познавательной, коммуникативной, социально-бытовой и трудовой деятельности, развивать мотивы и интересы самостоятельной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение осуществлять поиск нестандартных решений учебных, познавательных, коммуникативных, социально-бытовых, трудовых задач, трудных ситуаций с использованием навыков моделирования, проектирования и креативного мышления;
- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при развитии нарушенного зрения и зрительного восприятия, развивать зрительное восприятие как перцептивный познавательный процесс;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	ЭОР и ЦОР	Количество часов					
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1.	Основы знаний. Гигиена, предупреждение травм, техника безопасности, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование уровня физической подготовленности.	Российская электронная школа. Раздел “Физическая культура” https://resh.edu.ru/subject/9/	4	4	4	4	4	4
2.	ОФП (Общая физическая подготовка)							
2.1	Лёгкая атлетика (л/а)		4	4	4	4	4	4
2.2	Подвижные игры (П/И)		3	3	3	3	3	3
2.3	Баскетбол (Б)		3	3	3	3	3	3
2.4	Пионербол (П)		4	4	4	4	4	4
2.5	Футбол (Ф)		4	4	4	4	4	4
2.6	Гимнастика (Г)		4	4	4	4	4	4
3.	СФП (Специальная физическая подготовка)							
3.1	Спортивные соревнования (С/С)		4	4	4	4	4	4
3.2	Судейство (С)		4	4	4	4	4	4
	Итого:		34	34	34	34	34	34