

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 заседании педагогического совета
протокол № 1
от 30 августа 2021 г.



Утверждаю
Директор ОГКОУ
«Ивановская школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 87 от «30» августа 2021г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивный час»
1-4 класс**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
- 2.Общая характеристика курса.
- 3.Описание места курса в плане внеурочной деятельности.
- 4.Описание ценностных ориентиров содержания программы.
5. Требования к уровню подготовки обучающихся. Ожидаемый результат.
6. Содержание программы.
7. Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания.
8. Материально-технического обеспечение образовательного процесса
- 9.Приложения к программе.
- 9.1 Календарно-тематическое планирование.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» составлена на основе:

- Конституции Российской Федерации (ст. 43, 44);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Зарегистрирован в Минюсте № 35847 от 03. 02. 2015);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические обучающимися к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление от 29 декабря 2010 г. N 189);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические обучающимися к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Постановление от 10.07.2015 г. №26);
- Устава ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2»;

Подвижные игры для обучающихся с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство развития сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений, умения бегать, прыгать, метать и т.д. В процессе игры слабовидящий учащийся учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры.

Цель программы – формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, игровых ситуаций с помощью самой игры.

Общие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- улучшение осанки, профилактики плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выработке устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений; развитие координационных и кондиционных способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; выработку представлений об основных видах спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и

физической подготовленности; знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

—воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Коррекционные задачи:

-укрепление здоровья, закаливание и содействие нормальному физическому развитию организма;

-достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости и ориентировки в пространстве;

-формирование и совершенствование у обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений, обучение новым видам движений и двигательным действиям;

-повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям и расширение его функциональных возможностей (улучшение регуляторных функций центральной нервной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение дееспособности сердечнососудистой, дыхательной и других систем);

-развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов.

Программа направлена на:

—реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

—реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

—соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

—расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

—усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного

использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования являются:

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

—активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

—проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

—проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

—оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

—характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

—обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

—организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

—планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

—анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

—видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

—оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

—управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

---технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия подвижными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать обучающимися техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия подвижными играми с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Общая характеристика курса.

В школьном возрасте нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы детского организма постепенно возрастает за счет большей интенсивности выполнения упражнений и их дозировки.

Подвижные игры способствуют преодолению дефектов зрения, его компенсации, усилению всех физиологических процессов, укреплению мышц, повышают жизненный тонус организма, формируют организованность, дисциплинированность, выдержку.

Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. В связи с этим проводится тщательный индивидуальный подход к детям, участвующим в игре, определяющий их роли и степень физической нагрузки. При выборе игры

учитываются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, зрительные нарушения.

Методические рекомендации:

- учитывать уровень психомоторного развития ребенка (степень отставания);
- учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества выполнения упражнения, вялость, отказ от выполнения упражнений и т.д.);
- систематическое проветривание кабинета или зала и обработка оборудования;
- осторожно привлекать к тем играм, где требуются психофизические нагрузки, быстрая смена положений тела в пространстве и сложная двигательная координация;
- строго индивидуальное дозирование нагрузки тактично, без ущемления достоинства ребенка,
- привлечение ребят к судейству, к помощи (расставить инвентарь, собрать его, вести подсчет очков в группах, следить за выполнением правил играющими);
- учитывая трудности зрительного восприятия и нарушения движений у детей, игра должна быть хорошо организована и разъяснена.

За деятельностью детей в игре осуществляется строгий контроль и индивидуальная дозировка их нагрузки: следует уменьшить дистанцию, число повторений, время нахождения в игре, облегчить задание, ограничивать в движениях.

В основу разработки занятий по подвижным играм положен ряд принципов:

- индивидуализации в методике и дозировке подвижных игр в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
- учет характера поведения детей в двигательной деятельности, особенности состояния их здоровья и психофизического развития;
- системности воздействия с обеспечением определенного подбора игр и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- длительности применения подвижных игр, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения игры;
- разнообразия и новизны в подборе и применении подвижных игр;
- преемственности и разнообразия педагогических воздействий;
- оздоровительный характер соблюдения цикличности во время организации игр, в соответствии с показаниями, чередование игр с отдыхом, игр на расслабление;
- всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- учета возрастных особенностей – при комплектовании группы детей;
- естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учетом (подбор упражнений направлен на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребенка), преобладание занятий на свежем воздухе, соблюдение санитарно- гигиенических условий;
- адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям;

- индивидуально-дифференцированный подход к детям, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности;
- любая двигательная деятельность только тогда обретает характер внутренней жизненно-необходимой потребности, когда она становится «сознательной и произвольной», и параллельно с развитием моторики, обогащением двигательного опыта ребенка особое внимание обращается на различные стороны развития личности (компетентность, эмоциональность, креативность, инициативность и самостоятельность);
- постепенное повышение требовательности к усвоению программного материала.

Поисковые методы и приемы:

- использование разных условий, зрительных и слуховых ориентиров в процессе игр и упражнений;
- побуждение к усвоению двигательного действия с учетом двигательной активности и физической подготовленности ребенка;
- стимулирование повторения подвижных игр посредством звукового и зрительного воздействия (музыкального сопровождения, удара бубна, погремушки, зрительного сигнала);
- раскрытие двигательной задачи (осмысливание ее ребенком, выполнение разных вариантов).

Педагог должен с интересом относиться к творческим замыслам детей, создавая при этом эмоционально уравновешенное настроение.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с Федеральным, региональным, базисным учебным планом школы программа кружка «Спортивный час» рассчитана на 5 лет. 1 год обучения – 33 часа, 2-5 год обучения по 34 часа. Всего 169 часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы слабовидящего обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА.

Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования общеукрепляющих оздоровительных мероприятий, что и нашло отражение в данной программе. Лечебное действие подвижных игр многообразно и проявляется комплексно.

Педагог учитывает индивидуальные особенности детей, их состояние здоровья, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков.

Обучающиеся получают представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также знания о назначении и способах использования разных видов подвижных игр, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости.

В процессе занятий дети учатся ставить задачу и находить наиболее

рациональные способы ее решения, соотносить последовательность направления и характер действий с показом педагога. Во время занятий развивают чувство равновесия, координацию движений, улучшают ориентировку в пространстве, учатся правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях.

Типы занятий:

- тематические – направлены на обучение элементам спортивных и подвижных игр и упражнений;
- игровые – естественная форма передачи детям необходимого объема знаний и умений, разной степени интенсивности;
- контрольно-проверочные – выявление состояния двигательных умений и навыков в игре и в основных видах движений (бег, прыжки, метание, бросание мяча и ловля).

5. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Условиями успешной реализации проведения занятий является обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

Способы организации:

Наряду с рациональной организацией (разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний педагога) важно предоставить детям определенную свободу и самостоятельность действий, способствующих раскрытию их творческих замыслов.

В процессе разучивания сложной игры используется индивидуальный способ, когда каждый ребенок по очереди выполняет одно задание, а педагог дает указания, поясняет, обращает внимание на отдельные элементы, остальные дети и в это время наблюдают, и анализируют их действия.

Дифференцированное обучение основным видам движений и внедрение игровых упражнений, направленных на регулирование двигательной активности, положительно влияют на психофизическое развитие детей, на характер их поведения и личностные качества.

Нормирование физических нагрузок направлено на достижение оптимального состояния организма ребенка в данный момент и в то же время имеет тренирующее, «развивающее» воздействие.

Овладевая необходимым программным материалом по развитию движений и получая доступные знания о здоровом образе жизни, слабовидящие обучающиеся приобретают возможность самостоятельно заниматься подвижными играми.

Диагностика оценки игровой деятельности обучающихся фиксируется в качественных и количественных показателях.

Ожидаемые результаты программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся «Спортивный час» распределяются по пяти уровням.

1. Результаты первого уровня о приобретении учащимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни, знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах

бесконфликтного поведения.

2. Результаты второго уровня о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

3. Результаты третьего уровня о формировании позитивных отношений учащимися к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; развитии ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

4. Результаты четвертого уровня о приобретении учащимися опыта самостоятельного социального действия, опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве.

5. Результаты пятого уровня о приобретении учащимися опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

6. Содержание программы.

Программа включает пять основных разделов:

Раздел 1 «Современные подвижные игры» (33 ч.)

Первый год обучения

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (2ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)

Тема 5 Нарушение осанки (6 ч)

Тема 6 Современные подвижные игры (19 ч)

Раздел 2 «Старинные подвижные игры» (34 ч.)

Второй год обучения

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (2ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)

Тема 5 Нарушение осанки (6 ч)

Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (20ч)

Раздел 3 «Русские народные игры и забавы» (34 ч.)

Третий год обучения

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (2ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)

Тема 5 Нарушение осанки (6 ч)

Тема 6 Русские народные игры и забавы (20 ч)

Раздел 4 «Русские игровые традиции» (34 ч)

Четвертый год обучения

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1 ч)

Тема 3 Личная гигиена (2ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4 ч)

Тема 5 Нарушение осанки (6 ч)

Тема 6 Русские игровые традиции (20 ч)

Раздел 5 «Игры народов мира» (34 ч)

Пятый год обучения

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1 ч)

Тема 3 Личная гигиена (2ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4 ч)

Тема 5 Нарушение осанки (6 ч)

Тема 6 Игры народов мира (20 ч)

7. Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания.

№п /п	Название разделов	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	«Современные подвижные игры»	33				
2	«Старинные подвижные игры»		34			
3	«Русские народные игры и забавы»			34		
4	Русские игровые традиции»				34	
5	Игры народов мира					34

8. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- залы для занятий: спортивный, адаптивной физической культуры.

Спортивный инвентарь, приобретенный в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» («Доброшкола»)

Модульный массажный коврик Массажная дорожка

Тренажер для ног Шведская скамья

Гимнастический коврик Тактильная дорожка

Тактильные платформы Массажный коврик

Тренажер для функциональной подготовки и гимнастики Тренажер для
разработки суставов

Шведская стенка

Тренажер - массажные валики Набор балансиров

Бордюр-балансир Тренажер-карусель

Спортивное полотно «гусеница» Набор мячей для спортивных игр Скамья для
пресса

Учебно-методическое обеспечение.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. Антропова М.В., Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
5. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
6. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
7. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
9. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
10. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
11. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
12. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
13. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
14. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
15. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. -/ Мозаика детского отдыха.
16. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
17. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
18. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.