

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старостуденческая средняя общеобразовательная школа»
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
 Р.Р.Шарафутдинова
«27» августа 2025 года

«Согласовано»
Заместитель директора по
воспитательной работе:
 Л.М.Гимадиева
«27» августа 2025 года



Приказ № 670/г
от 27 августа 2025 года

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивно- оздоровительная деятельность»
1 Б класс**

Составила
Шарафутдинова Резеда Рамазановна
учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол № 01 от « 27» августа 2025 года

2025-2026 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивно-оздоровительная деятельность»

для учащихся 1 Б класса (1 вариант).

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся с ОВЗ. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся с ОВЗ в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению

направлена:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Занятие внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» 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 обучающимися содержания программы по спортивно - оздоровительному направлению 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 лечебной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивно - оздоровительному направлению следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 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

Место предмета в учебном плане: Реализация программы рассчитана на соответствующее количество внеурочных часов: для 1 Бкласса -33 часа в год (1 час в неделю).

2. Цель и задачи программы:

Цель: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки, исправление и коррекцию недостатков в развитии, если они уже есть.

Задачи:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

3. Основные принципы программы

Данная программа строится *на принципах*:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

4. Содержание программы 1 класс (33 часа)

Основы знаний.

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе. Простейшие сочетания изученных движений.

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе.

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

- б) занятие на тренажёре «Массаж стоп»
 в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.
 4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя.

Основная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу.

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Упражнения на равновесие.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата
Упражнения для коррекции правильной осанки (6ч.)			
1	Вводное занятие. Знакомство с доктором «Здоровье».	1	
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	1	
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	
4	Упражнения у стены.	1	
5	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу.	1	
6	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 ч)			
7	Дружи с водой. Советы доктора «Вода». Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	
8	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
9	Построение в круг по ориентиру.	1	
10	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	
11	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1	
Упражнения для укрепления мышц живота (5ч.)			
12	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1	
13	Упражнения сидя и лежа на полу.	1	
14	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	

15	Упражнения в висе спиной к стене.	1	
16	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения для коррекции плоскостопия (5ч.)			
17	Уход за зубами.Почему болят зубы.Катание ступнями кеглей.	1	
18	Ходьба на носках, на пятках.	1	
19	Катание гимнастических палок.	1	
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
21	Катание ногами мячей.	1	
Упражнения для устранения моторной неловкости (12ч.)			
22	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.	1	
23	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча.	1	
24	Подбрасывание мяча на разную высоту.	1	
25	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	
26	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	
27	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
28	Упражнения с обручами.	1	
29	Ловля мяча от стены.	1	
30	Самомассаж рук, головы, ног.	1	
31	Собирание крышек, составление фигур.	1	
32	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка.	1	
33	Праздник здоровья		

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью
5 (пять)
ЛИСТОВ

Директор школы:

Халимова Ф.Х.

