




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ  
Г. ПУГАЧЕВА»**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО  Бойкова О.П. Протокол №1 от 30.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева»  Драгунова О.И. 31.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ СО «Школа- интернат г. Пугачева»  Урабасова М.А. Приказ №261 от 31.08.2023 г.
---	--	---

**Программа внеурочной деятельности  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
«СТАРТ»**

**(спортивно-оздоровительная деятельность)**

**(1,3 классы)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД.**

Автор (составитель) программы:  
Бусыгина Ольга Юрьевна,  
учитель физической культуры.

2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Кружок “Старт” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и качеств, что способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, способствует формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014)
- Конвенция о правах ребенка.
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (п. 3.3. Развитие образования) (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. N 1662-р).
- Государственная программа Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2015 годы (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 21 июня 2013 г. N 1044-р).
- Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 12.03.1997, № 288 (в редакции от 23.12.2002).
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья СанПин 2.4.2.3286-15.

**Цель:** Организация оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и навыков здорового и безопасного образа жизни.

## Задачи:

- ✓ способствовать формированию ценностного отношения к здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ развивать активность, самостоятельность и независимость в повседневной жизни;
- ✓ обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления, поддерживать стремление к максимально возможной физической, социально-бытовой активности и независимости;
- ✓ формировать основы здорового образа жизни, готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения через обучение воспитанников приемам по предупреждению детского травматизма.

## Характеристика программы курса внеурочной деятельности

При реализации содержания программы основными видами практической деятельности на занятиях являются:

I – беседа, рассказ, показ (восприятие, расширение представлений, оценка изучаемых упражнений, размышление о воздействии упражнений на человека).

II – физический практикум (обучение и совершенствование физических упражнений, активность детей в игровой деятельности)

III – соревнования, состязания (творческое и физическое самовыражение учащегося, демонстрация достигнутых результатов, мотивация ребенка на дальнейшую активность в физкультурно-оздоровительной деятельности)

### Методы обучения

Реализация данной программы опирается на следующие методы физкультурной культуры:

- наглядный метод
- словесный метод
- практический метод
- игровой метод
- соревновательный метод
- метод строго регламентированного упражнения

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Виды деятельности об - ся	Вид и форма контроля
1	Модуль «Легкая атлетика»	8	1	7	Беседа, рассказ, показ, физический практикум, физ. Состязания.	Показ освоенных упражнений и технических элементов.
2	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	11	0,5	10,5	Беседа, рассказ, физический	Показ освоенных упражнений и

					практикум, физ. соревнования	технических элементов.
3	Модуль «Гимнастика»	6	0,5	5,5	Беседа, рассказ, показ, физический практикум.	Контрольный показ освоенных упражнений и технических элементов.
4	Модуль « Общая физическая подготовка, подготовка обучающихся к сдаче нормативов ГТО»	6	0,5	5,5	Беседа, рассказ, физический практикум, физ. соревнования, соревнования.	Сдача нормативов, правильное выполнение физических упражнений.

### 3. Планируемые результаты освоения курса

Итогом реализации дополнительной программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение физической подготовленности, двигательной активности;
- развитие основных физических качеств;
- ориентирование обучающихся в пространстве школы и за ее пределами, быть мобильными и коммуникабельными с незначительной помощью взрослых;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- соблюдение правил техники безопасности в быту;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на двух уровнях:

- представление коллективного результата класса обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, оценка динамики достижений детского коллектива, предоставленные в самоанализе внеурочной деятельности);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося (участие обучающихся в школьных мероприятиях, соревнованиях различного уровня, индивидуальные достижения и результаты в выполнении тестов ВФСК ГТО).

### 3. Календарно - тематическое планирование

№	Содержание изучаемого курса	Кол-во часов	Дата по плану	Фактическая дата
1	Знакомство с детьми. Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой. Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1	01.09	
2 3	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (до 40 м). Обучение силовым упражнениям. Подвижные игры	2	08.09 15.09	
4	Прыжок в длину с места (обучение). Подвижные игры.	1	22.09	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (беговые виды)	1	29.09	
6	Соревнования по прыжкам в длину с места. Подвижные игры.	1	06.10	
7	Бег по пересеченной местности. Бег (до 7 мин). Подвижные игры. Комплекс силовых упражнений.	1	13.10	
8	Общая физическая подготовка. Соревнования по дартсу.	1	20.10	
9	Баскетбол. Обучение техническим действиям. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	10.11	
10 11	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Строевые упражнения на месте.	2	17.11 24.11	
12	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с обручами. Подвижные игры.	1	01.12	
13	Строевые упражнения на месте. Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивания на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	08.12	
14 15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища с положения лежа на спине, наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег)	2	15.12 22.12	
16 17	Лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Комплекс упражнений на гибкость.	2	12.01 19.01	
18 19	Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Силовая подготовка. Техника безопасности.	2	26.01 02.02	
20	Подвижные игры. Комплекс упражнений с гантелями. Эстафеты с мячами.	1	09.02	
21	Подвижные игры. Комплекс упражнений с мячами. Эстафеты с мячами.	1	16.02	

22 23	Подвижные игры. Метание теннисного мяча в цель - обучение.	2	01.03 15.03	
24 25	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. Техника безопасности.	2	22.03 05.04	
26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок двумя руками от груди. Игра «Самый меткий».	1	12.04	
27	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	19.04	
28	Сдача физических тестов – нормативов. Подвижные игры.	1	26.04	
29	Бег по пересеченной местности. Бег (до 8мин).Преодоление горизонтальных препятствий.	1	10.05	
30	Бег по пересеченной местности. Бег (до 8 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Комплекс упражнений на осанку.	1	17.05	
31	Специальные беговые упражнения – обучение. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств на дистанциях до 50 м.	1	24.05	