

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа – интернат № 2 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Жигулевск»

РЕКОМЕНДУЮ
к утверждению

Зам. директора по УВР _____

Рябовская Т.Я.

«УТВЕРЖДАЮ»

к использованию в ГБОУ школы-интерната №2

Директор школы-интерната №2 _____

Будинец А.Р./



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
"АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"
для 1 - 4 классов**

на 2018-2019 учебный год

**Составитель: Асиновскова Ольга Николаевна
учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС НОО ОВЗ является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» для 1-4 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Актуальность комплексного подхода к организации спортивно-оздоровительной работы в ОО заключается в том, что он позволяет реализовывать право каждого обучающегося на получение образовательных услуг, а также создать средствами спортивно-оздоровительного воспитания предпосылки для его успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Основные *задачи* программы «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»:

- укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности;
- совершенствование у учащихся двигательных и волевых умений и навыков, формирование у них чувства ритма, темпа, координации движений;
- развитие у учащихся высших психических функций;
- создание комфортных коррекционно-развивающих условий;
- воспитание у обучающихся дисциплинированности, ответственности, самостоятельности.

Основным *принципом* реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» является *коррекционная направленность*, основанная на индивидуальном подходе к обучающимся с использованием средств физической культуры.

Как показывает практика, любому ребенку с ОВЗ в ОО можно обеспечить хотя бы минимальный уровень физической активности. При этом, конечно, нужно учитывать состояние его двигательных функций и координационных способностей, уровень его физической подготовки, способности и отношение к обучению, интересы, а также рекомендации врача. При организации занятий необходимо обращать особое внимание на их эмоциональную составляющую – музыкальное сопровождение, игровые методы, нетрадиционное оборудование. Всем детям с ОВЗ нужно подбирать посильные задания и создавать условия для их выполнения, применять методы поощрения и одобрения, оказывать помощь и поддержку, создавать атмосферу безопасности и комфорта, а также контролировать динамику результатов образовательной деятельности.

Основные направления спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности в рамках программы «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»:

1. Занятия с элементами спорта, направленные на поддержание здоровья.
2. Массовые мероприятия.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

Основные виды деятельности учащихся:

1. Рассказ, беседа.
2. Выполнение физических упражнений. Упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.
3. Подвижные и спортивные игры.

Основной формой организации учебного процесса является занятие, структура которого, предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся. Начало занятия, обычно, начинается с небольшой разминки, где педагог работает над развитием моторики, по средствам различных заданий и упражнений, создавая благоприятный эмоциональный настрой на работу. Далее следует основная часть, где подобранные задания, игры и упражнения максимально полно позволяющие реализовать поставленные цели и задачи занятия. Заканчивается занятие, как правило, подведением итогов и рефлексией.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 5 лет, 168 часов. В 1 (дополнительном) классе и 1 классе – по 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Программа разработана для детей в возрасте от 7-11 лет.

Первостепенным результатом реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Результатом практической деятельности по программе «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

Основные разделы программы

1. Общеразвивающие физические упражнения.
2. Игры на развитие психических процессов.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные игры.

Содержание программы

Общеразвивающие физические упражнения

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации и мелкой моторики. Упражнения на развитие ловкости и меткости. Основные виды движений: разновидности ходьбы, бега, прыжков и метаний. Упражнения со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом (теннисный, резиновый малого и среднего размера, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг). Строевые упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения. Эстафеты.

Игры на развитие психических процессов

Игры на развитие *восприятия*. Знакомство с правилами и проведением игр: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнения и игры на *внимание*. Упражнение «Ладонь – кулак»; игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры на развитие *памяти*. Игры: «Повторяй за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры на развитие *воображения*. Игры: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры на развитие *мышления и речи*.

Игры: «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры: на *коррекцию эмоциональной сферы* ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера».

Подвижные игры

Игры: «Класс, смирно», «За флажками», «Море волнуется раз»; игры с мячом «Охотники и утки», «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Веселы старты с мячом, со скакалкой, с обручем. Игры с бегом и прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Два Деда Мороза», «Метко в цель», «Белки, волки, лисы», «Перемена мест», «Удочка», «Салки с мячом», «Прыгай через ров», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок». Игры в фанты: «Работа и забава», «Птичник», «Тяни-пускай», «Голуби». Игры-шутки: «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка». Сюжетные игры: «Два Мороза», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры: «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

Игры, основанные на элементах: - гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»; - легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», - лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».

Подвижные игры разных народов. Русские народные игры: «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры белорусского народа: «Михасик», «Прела-горела». Игры татарского народа: «Серый волк», «Скок-перескок». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа: «Высокий дуб», «Колдун». Игры азербайджанского народа: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Игры чувашского народа: «Хищник в море», «Рыбки».

Спортивные игры

Баскетбол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: ловля, бросок в корзину, передача. Учебная игра. Эстафеты с баскетбольным мячом. Эстафеты с преодолением препятствий. Пятнашки. Футбол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: передача, удар по мячу. Учебная игра. Эстафеты с футбольным мячом. Спортивные игры на улице. «Вышибалы», «Перестрелка». Горелки. Лапта. История возникновения игры, правила игры, оборудование, отработка приемов, выбор и ограничение пространства. «Казачьи разбойники». Отработка игровых приемов. Зимние забавы: «Зимой на воздухе», «Городки», «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Взятие снежного города». Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. Пионербол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: ловля, передача, подача мяча через сетку. Учебная игра. Волейбол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: прием и передача сверху, прием и передача снизу, подача мяча через сетку. Учебная игра. Эстафеты с волейбольным мячом.

**Календарно-тематическое планирование занятий
по программе внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

в 1а классе (66 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1 четверть (18ч)			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Выложи сам».	2	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	2	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	2	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	2	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	2	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	2	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	2	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	2	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	2	
2 четверть (14ч)			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Магазин ковров».	2	
11	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору».	2	
12	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «Совушка».	2	
13	Оздоровительная минутка. П/и «Пчёлки и ласточки».	2	
14	ОРУ с б/б мячом. П/и «Море волнуется».	2	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	2	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	2	
3 четверть (18ч)			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Волшебная палитра».	2	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	2	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	2	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	2	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	2	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	2	
23	ОРУ с в/б мячом. П/и «Блуждающий мяч»	2	
24	Ловля и передача в/б мяча. П/и «Все в кружок».	2	
25	Оздоровительная минутка. Эстафеты с в/б мячом.	2	
4 четверть (16ч)			
26	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимание: «Ищи безостановочно».	2	
27	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	2	
28	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Охотники и утки».	2	
29	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	2	
30	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Пятнашки».	2	
31	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Волк во рву».	2	
32	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	2	
33	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	2	

**Календарно-тематическое планирование занятий
по программе внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

во 2а классе (68 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1 четверть (18ч)			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Заметь всё».	2	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	2	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	2	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	2	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	2	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	2	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	2	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	2	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	2	
2 четверть (14ч)			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Запомни порядок».	2	
11	Оздоровительная минутка. П/и «Филин и пташка».	2	
12	ОРУ с мячом в парах. П/и «Блуждающий мяч».	2	
13	ОРУ с набивным мячом (1кг). П/и «Гуси-лебеди».	2	
14	ОРУ с б/б мячом. П/и «Море волнуется».	2	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	2	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	2	
3 четверть (20ч)			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Ладонь – кулак».	2	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	2	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	2	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	2	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Гонки снежных комов».	2	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	2	
23	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	2	
24	ОРУ с в/б мячом. П/и «Блуждающий мяч».	2	
25	Ловля и передача в/б мяча. П/и «Не упусти мяч».	2	
26	Оздоровительная минутка. Эстафеты с в/б мячом.	2	
4 четверть (16ч)			
27	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Повторяй за мной».	2	
28	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	2	
29	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Салки с мячом».	2	
30	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	2	
31	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Кот и мышь».	2	
32	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	2	
33	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	2	
34	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	2	

**Календарно-тематическое планирование занятий
по программе внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

в 16 (дополнительном) классе (33 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1 четверть (9ч)			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Выложи сам».	1	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	1	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	1	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	1	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	1	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	1	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	1	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	1	
2 четверть (7ч)			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Магазин ковров».	1	
11	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору».	1	
12	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «Совушка».	1	
13	Оздоровительная минутка. Игры-эстафеты с обручем.	1	
14	Баскетбол. Знакомство с правилами игры.	1	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	1	
3 четверть (9ч)			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Волшебная палитра».	1	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	1	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	1	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	1	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	1	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	1	
23	Пионербол. Знакомство с правилами игры.	1	
24	Ловля и передача мяча. Эстафеты с в/б мячом.	1	
25	Подача мяча. Учебная игра.	1	
4 четверть (8ч)			
26	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимание: «Ищи безостановочно».	1	
27	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	1	
28	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Охотники и утки».	1	
29	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	1	
30	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Пятнашки».	1	
31	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Волк во рву».	1	
32	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	1	
33	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	

**Календарно-тематическое планирование занятий
по программе внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

в 1б, 1в классе (33 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1 четверть (9ч)			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Заметь всё».	1	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	1	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	1	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	1	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	1	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	1	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	1	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	1	
2 четверть (7ч)			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Запомни порядок».	1	
11	Оздоровительная минутка. П/и «Филин и пташка».	1	
12	ОРУ с мячом в парах. П/и «Блуждающий мяч».	1	
13	ОРУ с набивным мячом (1кг). П/и «Гуси-лебеди».	1	
14	Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения.	1	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	1	
3 четверть (9ч)			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Ладонь – кулак».	1	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	1	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	1	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	1	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	1	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	1	
23	Пионербол. Правила игры. Игровые приемы.	1	
24	Ловля и передача мяча. Эстафеты с в/б мячом.	1	
25	Подача мяча. Учебная игра.	1	
4 четверть (8ч)			
26	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Повторяй за мной».	1	
27	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	1	
28	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Не упусти мяч».	1	
29	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	1	
30	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Кот и мышь».	1	
31	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	1	
32	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	1	
33	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	

**Календарно-тематическое планирование занятий
по программе внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

во 2б, 2в классе (34 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1 четверть (9ч)			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Запомни движения».	1	
2	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1	
3	Бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	1	
4	Упражнения на развитие координации и мелкой моторики.	1	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	1	
6	Футбол. Разучивание правил игры.	1	
7	Отработка игровых приемов: передача, удар по мячу.	1	
8	Оздоровительная минутка. Эстафеты с футбольным мячом.	1	
9	Учебная игра.	1	
2 четверть (7ч)			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Художник».	1	
11	Оздоровительная минутка. П/и «Эстафеты с преодолением препятствий».	1	
12	ОРУ с мячом в парах. П/и «Салки с мячом».	1	
13	ОРУ с набивным мячом (1кг). П/и «Прыгай через ров».	1	
14	Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения.	1	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	1	
3 четверть (10ч)			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие воображения: «Волшебное яйцо».	1	
18	Оздоровительная минутка. П/и «Зимой на воздухе».	1	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	1	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	1	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Гонки снежных комов».	1	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Взятие снежного города».	1	
23	Пионербол. Правила игры. Игровые приемы.	1	
24	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с в/б мячом.	1	
25	Ловля и передача мяча через сетку. Учебная игра.	1	
26	Подача мяча. Учебная игра.		
4 четверть (8ч)			
27	Оздоровительная минутка. Игра на развитие воображения: «Узнай, кто я?».	1	
28	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	1	
29	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Чемпионы малого мяча».	1	
30	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	1	
31	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Пятнашки».	1	
32	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Зайцы в огороде».	1	
33	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Белки, волки, лисы».	1	
34	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	