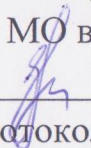
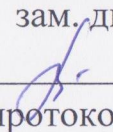



Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

Рассмотрено:  
на МО воспитателей  
 Н.В.Захарова  
протокол № 1 от 25.08.2023г.

Согласовано на МС:  
зам. директора по ВР  
 М.А.Гладкова  
протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:  
директор ГОКУ СКШ №6  
 А.Т.Олохтонова  
приказ № 128 от 01.09.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Спортландия» пятый год обучения**  
**для обучающихся с умеренной умственной отсталостью**

Олохтонов  
а  
Александра  
Тимофеевн  
а

Подписан: Олохтонова  
Александра Тимофеевна  
DN: C=RU, S=Иркутская область,  
L=Иркутск, T=Директор, O=  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ""  
СПЕЦИАЛЬНАЯ  
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 6  
Г. ИРКУТСКА""  
СНИЛС=04863314162,  
ИНН=381002908367,  
E=school6cor@bk.ru,  
G=Александра Тимофеевна,  
SN=Олохтонова, CN=Олохтонова  
Александра Тимофеевна

Составила: учитель Н.А.Пьянникова

г. Иркутск  
2023г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа кружка «Спортландия» для обучающихся пятого года обучающихся. Направленность программы спортивно-оздоровительного кружка «Спортландия» носит образовательно-воспитательный характер.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранению и укреплению здоровья детей. Она направлена на расширение здорового образа жизни.

**Цель** программы содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

Обучающие - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Развивающие - укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

Воспитательные - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

## **2. Общая характеристика**

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа способствует формированию культуры здоровья учащихся, познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

## **3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 34 часа.

Количество учебных часов в неделю – 1 час.

Продолжительность занятия – 40 минут.

## **4. Личностные и предметные результаты освоения внеурочного курса**

### **Личностные**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

### **Предметные**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

## 5. Содержание курса

№	Разделы программы	Итого часов	Теоретические (тезисы)	Практические (суть)
1		3	1 час Мир движений. ОРУ на формирование правильной осанки. Техника безопасности на занятиях.	2 часа Игровые упражнения
2	Раздел «Бегай, прыгай, играй»	25	2 часа Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у учащихся для нормального развития и профилактики умственного утомления.	23 часа Беседы игры
3	Раздел «Профилактика травматизма»	1	1 час Обучение учащихся приемам по предупреждению травматизма. Охрана труда	1 час Практическое занятие
4	Раздел «Соревнования»	5	1 час Способствовать развитию по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.	4 часа Беседы, Соревнования Викторина            Эстафеты
	Всего часов	34	5	29

## 6. Тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Характеристика видов деятельности.
1.		Мир движений.	Беседа: « Движение жизнь», виды движений
2.		Движения в спорте	
3.		Красивая осанка.	Беседа « Что такое осанка» виды осанки, как проверить ОРУ на формирование осанки
4.		Как сделать осанку красивой	
5.		Правила гигиены дома, в школе, на улице.	Беседа: «Правила гигиены дома, в школе, на улице» Практическое занятие
6.		Практическое занятие	
7.		Правила поведения на занятиях.	Беседа: Техника безопасности Правила поведения на занятиях

8.	Что такое игра?	Правила игры. Играем.
9.	Салки с бегом	Игра «Салки с бегом»
10.	Салки с мячом	Игра «Салки с мячом»
11.	За мной	Игра « За мной»
12.	Замри	Игра «Замри»
13.	Через кочки и пенёчки	Игра « Через кочки и пенёчки»
14.	Совушка	Игра «Совушка»
15.	Кот и мыши	Игра «Кот и мыши»
16.	Кот и мыши	Игра «Кот и мыши»
17.	Комплекс утренней зарядки	Комплекс утренней зарядки
18.	Комплекс утренней зарядки	Комплекс утренней зарядки
19.	Спортивная эстафета	Спортивная эстафета с мячами
20.	Мы выбираем бег. Челночный бег3-10м	Игра «Кто быстрее?», «Сумей догнать»
21.	Метко в цель. Метание на дальность	Игра «Метко в цель», «Салки с большими мячами»
22.	Учимся быстрой и ловкости.	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»
23.	Самый гибкий. Тест гибкость	Игра «Снип –Снап», «Быстрая тройка»
24.	Сила нужна каждому. Подтягивание на перекладине	«Кто сильнее?», «Салки стопами», «Удочка с прыжками»
25.	Игры с мячом. Жонглирование мячом	Игра «Подвижная цель» « Охотники и утки»
26.	Самый сильный. Игры единоборства	«Очистить свой сад от камней»
27.	Развитие быстроты. Беговые упражнения	«Командные салки», «Сокол и голуби»
28.	Кто быстрее? Бег 30м	«Найди нужный цвет», «Разведчики»
29.	Развитие быстроты. Бег на скорость	«Командные салки», «Сокол и голуби»
30.	Развиваем точность движений	Игра «Воробушки и кот»
31.	Путешествие по островам	Игра «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»
32.	Комбинированная эстафета	Командное соревнование
33.	Большая спортивная эстафета (с родителями)	Командное соревнование
34.	Малые олимпийские игры	Командное соревнование

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.

2. Бутанаев, В.Я., Верник, А.А. Детские игры и спортивные состязания народов Хакасии. Абакан. 2011.-53 с.
3. Володченко, В.Н., Юмашев, В.А. Выходи играть во двор. М.: 2010.-64 с.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (5 классы). – М.: ВАКО, 2013.
6. Подвижные игры: 5 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2010.
7. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 2011.
8. Источники интернет-ресурсов ; <http://games.kolossale.ru/> <http://detskieigry.ru/> <http://www.pravilaigr.ru/>