**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области**

**«Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»**

**CОГЛАСОВАНО ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по УВР на заседании Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Н. Емелина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Елина Педагогического Совета «01» сентября 2023г. «30» августа 2023г. Пр. №1 от 30 августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

**ГКОУ «КУЗНЕЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

Автор-составитель: Буланова Ксения Сергеевна

**г. Кузнецк**

**2023 год**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юные Олимпийцы» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026. От 24.11.2022г.

- АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, ГКОУ «Кузнецкая школа-интернат».

Рабочая программа составлена с учетом физических возможностей, возрастных, половых особенностей обучающихся и материально-технического обеспечения учебного процесса. Программа «Юные Олимпийцы» рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с нагрузкой 1 час в неделю, 34часа в год.

Программа тренировочных занятий «Юные Олимпийцы» - это спортивно – тренировочная программа для детей с проблемами в интеллектуальном развитии, имеющая своей целью приобщение их к миру спорта, дающего права участвовать в Специальной олимпиаде. Материал программы направлен на повышение двигательных возможностей и умений учеников, формирование элементарных умений, овладением техникой выполнения двигательного действия. Сохранение и укрепление здоровье обучающихся, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, социальная адаптация через занятия физической культуры и спорта.

**Задачи программы:**

1.Укрепление здоровья детей с умственной отсталостью, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

2.Вовлечение детей с проблемами интеллекта в движение Специальной Олимпиады через их участие в соревнованиях, способствующих физическому, познавательному и социальному развитию.

3.Воспитание мотивации членов семей детей с проблемами интеллекта к занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях всестороннего развития, активного отдыха, повышение работоспособности;

4.Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

5.Воспитание нравственных, морально - волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Занятия внеурочной деятельности ребенка с ограниченными возможностями здоровья рассматриваются в двух аспектах с одной стороны, как коррекционно-компенсаторная и лечебно-оздоровительная форма развития двигательной сферы, форма адаптации двигательных нарушений, с другой стороны, развитие двигательных навыков и умений. Дополнительно к уроку физкультуры занятия внеурочной деятельности «Юные Олимпийцы», помогают эффективно воздействовать на двигательную активность обучающихся, положительно влияют на формирование двигательных функций детей, активизирует их физическое развитие. Учитель при выборе, объема нагрузки учитывает состояние здоровья обучающихся, возрастные особенности, свою работу строит с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка. Так же как и на уроках физкультуры, целесообразно делит детей на подгруппы, учитывает уровень физического развития и возрастные особенности. В программе особое место отводится лыжной подготовке. Дети усваивают лыжные ходы. Проходят дистанции, на лыжах преодолевая спуски и подъемы «средней сложности». В разделе «Легкая атлетика» дети разучивают специальные беговые упражнения, пробегая дистанцию, выполняя прыжки в длину, в высоту. В разделе «Игры» обучающихся обучаются элементам игр, приемам, усваивают правила игры, совершенствуют технику игры.

**Содержание программы 5 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** |
| **«Основы знаний»** | **2 часа** | Знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике, техникой безопасности при проведении тренировок. Знакомство с правилами игры и их применение. Знать технику выполнения определенных двигательных действий. |
| **«Легкая атлетика»** | **10 часов** | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление детей с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.  Ходьба: ходьба парами по кругу. Взявшись за руки. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Передача мяча двумя  руками из-за головы и снизу. (друг-другу, в стену). Бросание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1 кг.) различными способами двумя руками. Бег на короткие и средние дистанции: 30,60,100,200,400м. |
| **«Лыжная подготовка»** | **9 часов** | Элементарные понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, конькового. Виды подъемов и спусков Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Спуски, повороты, торможение на лыжах. |
| **«Подвижные игры»** | **5 часов** | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми упражнениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  Подвижные игры;  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  Игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и ловлей мяча, бросанием;  Игра пионербол.  Игры с построением и перестроением.  Спортивные игры: баскетбол. |
| **«ОФП»** | **8 часов** | Специальный подбор упражнений для определенных групп мышц: плечевого пояса, мышц верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины, голеностопного сустава, пальцев рук |

**Содержание программы 6 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** |
| **«Основы знаний»** | **2 часа** | Знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике, техникой безопасности при проведении тренировок. Знакомство с правилами игры и их применение. Знать технику выполнения определенных двигательных действий. |
| **«Легкая атлетика»** | **7 часов** | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление детей с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.  Ходьба: ходьба парами по кругу. Взявшись за руки. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Передача мяча двумя  руками из-за головы и снизу. (друг-другу, в стену). Бросание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1 кг.) различными способами двумя руками. Бег на короткие и средние дистанции: 30,60,100,200,400м. |
| **«Лыжная подготовка»** | **9 часов** | Элементарные понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, конькового. Виды подъемов и спусков Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Спуски, повороты, торможение на лыжах. |
| **«Подвижные игры»** | **8**  **часов** | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми упражнениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  Подвижные игры;  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  Игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и ловлей мяча, бросанием;  Игра пионербол.  Игры с построением и перестроением.  Спортивные игры: баскетбол,футбол. |
| **«ОФП»** | **7 часов** | Специальный подбор упражнений для определенных групп мышц: плечевого пояса, мышц верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины, голеностопного сустава, пальцев рук |

**Содержание программы 7А класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** |
| **«Основы знаний»** | **2 часа** | Знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике, техникой безопасности при проведении тренировок. Знакомство с правилами игры и их применение. Знать технику выполнения определенных двигательных действий. |
| **«Легкая атлетика»** | **10 часов** | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление детей с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.  Ходьба: ходьба парами по кругу. Взявшись за руки. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Передача мяча двумя  руками из-за головы и снизу. (друг-другу, в стену). Бросание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1 кг.) различными способами двумя руками. Бег на короткие и средние дистанции: 30,60,100,200,400м. |
| **«Лыжная подготовка»** | **9 часов** | Элементарные понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, конькового. Виды подъемов и спусков Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Спуски, повороты, торможение на лыжах. |
| **«Подвижные игры»** | **5 часов** | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми упражнениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  Подвижные игры;  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  Игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и ловлей мяча, бросанием;  Игра пионербол.  Игры с построением и перестроением.  Спортивные игры: баскетбол. |
| **«ОФП»** | **8 часов** | Специальный подбор упражнений для определенных групп мышц: плечевого пояса, мышц верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины, голеностопного сустава, пальцев рук |

**Содержание программы 8 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** |
| **«Основы знаний»** | **2 часа** | Правила соревнований по легкой атлетике, техника безопасности при проведении тренировок. Знакомство с правилами игры и их применение. Знать технику выполнения определенных двигательных действий. |
| **«Легкая атлетика»** | **7**  **часов** | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление детей с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.  Ходьба: ходьба парами по кругу. Взявшись за руки. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Передача мяча двумя  руками из-за головы и снизу. (друг-другу, в стену). Бросание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1 кг.) различными способами двумя руками. Бег на короткие и средние дистанции: 30,60,100,200,400м. |
| **«Лыжная подготовка»** | **9 часов** | Элементарные понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, конькового. Виды подъемов и спусков Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Спуски, повороты, торможение на лыжах. |
| **«Подвижные игры»** | **8 часов** | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми упражнениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  Подвижные игры;  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  Игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и ловлей мяча, бросанием;  Игры с построением и перестроением.  Спортивные игры: футбол. |
| **«ОФП»** | **8 часов** | Специальный подбор упражнений для определенных групп мышц: плечевого пояса, мышц верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины, голеностопного сустава, пальцев рук |

**Содержание программы 9 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** |
| **«Основы знаний»** | **2 часа** | Правила соревнований по легкой атлетике, техника безопасности при проведении тренировок. Знакомство с правилами игры и их применение. Знать технику выполнения определенных двигательных действий. |
| **«Легкая атлетика»** | **7**  **часов** | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление детей с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.  Ходьба: ходьба парами по кругу. Взявшись за руки. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Передача мяча двумя  руками из-за головы и снизу. (друг-другу, в стену). Бросание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1 кг.) различными способами двумя руками. Бег на короткие и средние дистанции: 30,60,100,200,400м. |
| **«Лыжная подготовка»** | **9 часов** | Элементарные понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, конькового. Виды подъемов и спусков Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Спуски, повороты, торможение на лыжах. |
| **«Подвижные игры»** | **8 часов** | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми упражнениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  Подвижные игры;  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  Игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и ловлей мяча, бросанием;  Игры с построением и перестроением.  Спортивные игры: футбол. |
| **«ОФП»** | **8 часов** | Специальный подбор упражнений для определенных групп мышц: плечевого пояса, мышц верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины, голеностопного сустава, пальцев рук |