

**Государственное бюджетное общеобразовательное
«Брасовская школа-интернат»**

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«Будущий олимпиец»

(спортивно – оздоровительная деятельность)

для 1– 4 классов

с. Брасово Брянской области

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будущий олимпиец» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599, зарегистрированный в Минюсте России 3 февраля 2015 г., регистрационный номер 35850;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Приказ № 495 от 17 июля 2024 года о внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ;
- Адаптированная основная образовательная программа ГБОУ «Брасовская школа-интернат», (вариант 1).

Цели курса внеурочной деятельности:

Формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом;

Формирование у детей положительного отношения к разумной организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.

Задачи:

Обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающихся;

Приобщение воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Воспитание спортивной выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности;

Расширение двигательного опыта занимающихся посредством изменения и усложнения пространственно-временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности;

Обучение воспитанников групповому взаимодействию, развитие его формы посредством игр и соревнований;

Развитие организационных навыков;

Формирование начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

II. Содержание обучения

1 класс

Беседа «История олимпийских игр»
Подвижные игры - «Сороконожка», «Золотые ворота»!
Русские народные игры: «Картошка», «Статуя», «Кто дальше?»
Беседа «Учимся отдыхать»
Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
Подвижные игры «Охотники и утки», «Совушка» «Дракон, кусающий свой хвост».
Игры на развитие памяти, внимания, воображения:
«Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение»
Беседа «Загадки доктора Неболита»
Подвижные игры «Шарик в ладони», «Кто быстрее», «Кочка, дорожка, копна»
Игра-викторина «Витамины и мы»
Беседа «Правила гигиены»
Игры с мячом «Колечко», «Съедобное - несъедобное», «Поймай мешок».
Конкурсное состязание «Зимние забавы»
Беседа «Твой режим дня»
Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Молотилка», «Снежные обгонялки»
Конкурс «Веселый снеговик»
Беседа «О хороших привычках»
Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени»
Игры соревнования «Царь горы», «Поезд»
Беседа «ТВ + здоровье»
Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма», «Зеркало»
Подвижные игры «Салки на санках», «Липкие пеньки»
Беседа «О спорт, ты - мир»
Подвижные игры «Медный пень», «Палка – кидалка», «Телохранители».
Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
Беседа «Где найти витамины?»
Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему», «Съедобное — несъедобное»
Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»
Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Веселые эстафеты «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару»
Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово» «Бывает — не бывает» «Цепочка действий»
Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься»
Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»

2 класс

Беседа «История олимпийских игр».
Подвижные игры - «Сороконожка», «Золотые ворота»!
Русские народные игры: «Картошка», «Статуя», «Кто дальше?»
Беседа «Учимся отдыхать».
Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый».
Подвижные игры «Охотники и утки», «Совушка», «Дракон».
Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Море волнуется».
Беседа «Загадки доктора Неболита».
Подвижные игры «Шарик в ладони», «Кто быстрее», «Кочка, дорожка, копна».
Игра-викторина «Витамины и мы».

Беседа «Правила гигиены».
Беседа «Твой режим дня».
Игры с мячом «Колечко», Поймай мешок».
Конкурсное состязание «Зимние забавы».
Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Молотилка», «Снежные обгонялки».
Конкурс «Веселый снеговик».
Беседа «О хороших привычках».
Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени».
Игры соревнования «Царь горы», «Поезд».
Беседа «ТВ + здоровье».
Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма» «Перепутались» «Зеркало».
Подвижные игры «Салки на санках», «Липкие пеньки».
Беседа «О спорт, ты - мир».
Подвижные игры «Медный пень», «Палка – кидалка», «Телохранители».
Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень».
Беседа «Где найти витамины?»
Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему».
Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы».
Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Веселые эстафеты «К своим флажкам», «Карлики и великаны».
Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово»,
«Бывает — не бывает».
Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься».
Подвижные игры «Бой петухов», «Подбери предметы».
Игра соревнования «Состязание здоровячков».

Зкласс

Беседа «История олимпийских игр».
Игра-соревнование «Движение - это жизнь»!
Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Охотники и утки».
Беседа «Мир движений и здоровье».
Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый».
Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Совушка» «Перемена мест», «Космонавты».
Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение».
Беседа «От чего зависит рост и развитие организма».
Подвижные игры «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна».
Игра-викторина «Витамины и мы».
Беседа «Правила гигиены».
Игры с мячом «Картошка», «Борьба за мяч».
Конкурсное состязание «Зимние забавы».
Беседа «Здоровое питание».
Подвижные игры «Затейники», «Дуэль на снежках», «Снежные обгонялки».
Конкурс «Веселый снеговик».
Беседа «Режим дня – основа жизни человека».
Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени».
Игры соревнования «Самый большой ком», «Тяни-толкай!»
Беседа «От чего зависит настроение?»
Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма» «Перепутались» «Зеркало».
Подвижные игры «Перебежки», «Городок», «Застука».
Беседа «Утренняя гимнастика».

Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый».
Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
Беседа «Витамины и мы»
Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему».
Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы».
Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Веселые эстафеты: «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару».
Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово»,
«Бывает — не бывает», «Цепочка действий».
Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься».
Подвижные игры «Бой петухов», «Подбери предметы».
Игра соревнование «Состязание здоровячков».

4класс

Беседа «История олимпийских игр».
Игра-соревнование « Движение - это жизнь»!
Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Охотники и утки».
Беседа «Мир движений и здоровье».
Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый».
Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Совушка» «Перемена мест», «Космонавты».
Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение».
Беседа «От чего зависит рост и развитие организма».
Подвижные игры «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна».
Игра-викторина «Витамины и мы».
Беседа «Правила гигиены».
Игры с мячом «Картошка», «Борьба за мяч».
Конкурсное состязание «Зимние забавы».
Беседа «Здоровое питание».
Подвижные игры «Затейники», « Дуэль на снежках, «Снежные обгонялки».
Конкурс «Веселый снеговик».
Беседа «Режим дня – основа жизни человека».
Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени».
Игры соревнования «Самый большой ком», «Тяни-толкай!»
Беседа «От чего зависит настроение?»
Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма» «Перепутались» «Зеркало».
Подвижные игры «Перебежки», «Городок», «Застука».
Беседа «Утренняя гимнастика».
Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый».
Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
Беседа «Витамины и мы»
Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему».
Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы».
Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Веселые эстафеты: «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару».
Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово»,
«Бывает — не бывает», «Цепочка действий».
Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься».
Подвижные игры «Бой петухов», «Подбери предметы».
Игра соревнование «Состязание здоровячков».

III. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты.

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- познавательные качества на основе знакомства с историей спорта, достижениями в спорте, знание значения понятия «физическая культура».

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры и олимпийского движения в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о возникновении, возрождении и современном олимпийском движении, углубления знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных качеств;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- умение находить, обрабатывать, систематизировать полученную информацию и делать выводы;

IV. Тематическое планирование

1класс

№ п/п	Содержание программы
1	Беседа «История олимпийских игр
2	Подвижные игры - «Сороконожка», «Золотые ворота»!
3	Русские народные игры: «Картошка», «Статуя», «Кто дальше?»
4	Беседа «Учимся отдыхать»
5	Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
6	Подвижные игры «Охотники и утки», «Совушка» «Дракон, кусающий свой хвост».
7	Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение»
8	Беседа «Загадки доктора Неболита».
9	Подвижные игры «Шарик в ладони», «Кто быстрее», «Кочка, дорожка, копна»
10	Игра-викторина «Витамины и мы»
11	Беседа «Правила гигиены»
12	Игры с мячом «Колечко», «Съедобное-несъедобное», «Поймай мешок».
13	Конкурсное состязание «Зимние забавы»
14	Беседа «Твой режим дня»
15	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Молотилка», «Снежные обгонялки»
16	Конкурс «Веселый снеговик»
17	Беседа «О хороших привычках»
18	Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени»
19	Игры соревнования «Царь горы», «Поезд»
20	Беседа «ТВ + здоровье»
21	Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма», «Зеркало»
22	Подвижные игры «Салки на санках», «Липкие пеньки»
23	Беседа «О спорт, ты - мир»
24	Подвижные игры «Медный пень», «Палка – кидалка», «Телохранители».
25	Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
26	Беседа «Где найти витамины?»
27	Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему», «Съедобное — несъедобное»
28	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»
29	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
30	Веселые эстафеты «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару»
31	Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово», «Бывает — не бывает» «Цепочка действий»
32	Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься»
33	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»

2 класс

№ п/п	Содержание программы
1	Беседа «История олимпийских игр»
2	Подвижные игры - «Сороконожка», «Золотые ворота»!
3	Русские народные игры: «Картошка», «Статуя», «Кто дальше?»
4	Беседа «Учимся отдыхать»
5	Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
6	Подвижные игры «Охотники и утки», «Совушка» «Дракон»
7	Игры на развитие памяти, внимания, воображения «Запомни порядок», «Море волнуется»
8	Беседа «Загадки доктора Неболита»
9	Подвижные игры «Шарик в ладони», «Кто быстрее», «Кочка, дорожка, копна»
10	Игра-викторина «Витамины и мы»
11	Беседа «Правила гигиены»
12	Беседа «Твой режим дня»
13	Игры с мячом «Колечко», Поймай мешок»
14	Конкурсное состязание «Зимние забавы»
15	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Молотилка», «Снежные обгонялки»
16	Конкурс «Веселый снеговик»
17	Беседа «О хороших привычках»
18	Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени»
19	Игры соевнования «Царь горы», «Поезд»
20	Беседа «ТВ + здоровье»
21	Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма» «Перепутались» «Зеркало»
22	Подвижные игры «Салки на санках», «Липкие пеньки»
23	Подвижные игры «Медный пень», «Чехарда»
24	Беседа «О спорт, ты - мир»
25	Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
26	Беседа «Где найти витамины?»
27	Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему».
28	Подвижные игры «Бой петухов», «Подбери предметы»
29	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
30	Веселые эстафеты «К своим флажкам», «Карлики и великаны»
31	Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово», «Бывает — не бывает»
32	Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься»
33	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»
34	Игра соревнование «Состязание здоровячков»

3класс

№ п/п	Содержание программы
1	Беседа «История олимпийских игр»
2	Игра-соревнование « Движение - это жизнь»!
3	Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Охотники и утки».
4	Беседа «Мир движений и здоровье»
5	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест», «Космонавты»
6	Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
7	Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение»
8	Беседа «От чего зависит рост и развитие организма»
9	Подвижные игры «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна»
10	Игра-викторина «Витамины и мы»
11	Беседа «Правила гигиены»
12	Игры с мячом «Картошка», «Борьба за мяч»
13	Конкурсное состязание «Зимние забавы»
14	Беседа «Здоровое питание»
15	Подвижные игры «Затейники», « Дуэль на снежках, «Снежные обгонялки»
16	Конкурс «Веселый снеговик»
17	Беседа «Режим дня – основа жизни человека»
18	Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени».
19	Игры соревнования «Самый большой ком», «Тяни-толкай!»
20	Беседа «От чего зависит настроение?»
21	Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма» «Перепутались» «Зеркало»
22	Подвижные игры «Перебежки», «Городок», «Застука».
23	Беседа «Утренняя гимнастика»
24	Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
25	Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
26	Беседа «Витамины и мы»
27	Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему»
28	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы».
29	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
30	Веселые эстафеты: «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару»
31	Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово», «Бывает — не бывает», «Цепочка действий»
32	Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься»
33	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»
34	Игра соревнование «Состязание здоровячков»

4класс

№ п/п	Содержание программы
1	Беседа «История олимпийских игр»
2	Игра-соревнование « Движение - это жизнь»!
3	Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Охотники и утки»
4	Беседа «Мир движений и здоровье»
5	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест», «Космонавты»
6	Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
7	Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение»
8	Беседа «От чего зависит рост и развитие организма»
9	Подвижные игры «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна»
10	Игра-викторина «Витамины и мы»
11	Беседа «Правила гигиены»
12	Игры с мячом «Картошка», «Борьба за мяч».
13	Конкурсное состязание «Зимние забавы»
14	Беседа «Здоровое питание»
15	Подвижные игры «Затейники», « Дуэль на снежках, «Снежные обгонялки»
16	Конкурс «Веселый снеговик»
17	Беседа «Режим дня – основа жизни человека»
18	Подвижные игры «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Живые мишени»
19	Игры соревнования «Самый большой ком», «Тяни-толкай!»
20	Беседа «От чего зависит настроение?»
21	Игры на развитие памяти и внимания «Пиктограмма» «Перепутались» «Зеркало»
22	Подвижные игры «Перебежки», «Городок», «Застука»
23	Беседа «Утренняя гимнастика»
24	Конкурсное состязание «Я сильный, ловкий, быстрый»
25	Игры-эстафеты «12 палочек», «Лунки», «Попади в камень»
26	Беседа «Витамины и мы»
27	Игры с мячом «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему».
28	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»
29	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
30	Веселые эстафеты: «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару».
31	Игры на развитие мышления и внимания «Найди лишнее слово», «Бывает — не бывает», «Цепочка действий»
32	Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо спортом заниматься»
33	Подвижные игры «Бой петухов», «Чехарда», «Подбери предметы»
34	Игра соревнование «Состязание здоровячков»

