

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 86»**

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Горяшова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Государственного казенного
общеобразовательного учреждения
«Школа № 86»
от 29.08.2023 г. №126-о

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
(спортивно-оздоровительное направление)
для (1^Г) 1–4 -х классов
(1 вариант)**

Количество часов: 1 час
Разработчик: Шиляева Н.Н.,
Савельева С.А., Бурла Е.Д,
Коньгина В.А., Соловьева Г.В.

Нижний Новгород
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

СанПиН 1.2.3685-21;

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Школа №86»;

Положения о программе внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Школа №86»

Учебного плана ГКОУ «Школа №86»

Цель курса: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством подвижных и спортивных игр.

Основные задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю.

Количество часов: 1 час в неделю в 1 классе, 33 часа в год, 1 час в неделю во 2, 3, 4 классе, по 34 часов в год, всего 135 часов

Форма организации: Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которой дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. В практическую часть программы помимо игр, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.) Игры народов мира.

4. Занимательные игры.

- Игры на развитие внимания
- Игры на координацию движений
- Игры на развитие ловкости

5. Спортивные игры: пионербол, баскетбол

Результатом реализации данной учебной программы является проведение промежуточной аттестации 1 раз в конце учебного года в виде педагогического наблюдения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий: познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование

следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» - является формирование следующих учебных действий:

Регулятивные:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности.
- Организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- Планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Коммуникативные:

- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Тематическое планирование

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
4	Учись быстрой и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
10	Кто быстрее?	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1

15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся бушки и кот».	1
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1
21	Штурм высоты.	1
22	Подвижная игра «Салки»	1
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1
25	Круговая эстафета.	1
26	«Погоня», «Снайперы»	1
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
31	Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение	1
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Передал - садись».	1

1 основной класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Подвижная игра "Ловишки".	1
2	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"	1
3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1
5	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1
8	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1
9	Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	1
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1

11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1
13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1
14	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1
15	Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", "Воротца".	1
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1
18	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1
19	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1
20	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1
21	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1
22	Подвижная игра "Ключи".	1
23	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1
24	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1
25	Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает".	1
26	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	1
27	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1
27	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1
26	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	1
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	1
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	1
29	Подвижная игра "Совушка", "Угадай, чей голосок".	1
30	Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение	1
31	Подвижная игра ""Волк на рву".	1
32	Подвижная игра "Удочка", "Мяч водящему".	1
33	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	1

2 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3	Русская народная игра «Горелки»	1
4	Русская народная игра «Салки»	1
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7	Русская народная игра «Фанты»	1
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
9	Русская народная игра «Волк»	1

10	Русская народная игра «Птицелов»	1
11	Подвижная игра «Совушка»	1
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1
13	Подвижная игра «Пустое место»	1
14	Подвижная игра «Карусель»	1
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
16	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
17	Подвижная игра «Простой пионербол».	1
18	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1
19	Эстафета «Передача мяча»	1
20	Эстафета «С мячом»	1
21	Эстафета зверей	1
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
23	Эстафета «Вызов номеров»	1
24	Эстафета по кругу	1
25	Эстафета с обручем	1
26	Эстафета со скакалкой	1
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
26	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
27	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
27	Татарская народная игра «Серый волк»	1
28	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
29	Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение	1
30	Русская народная игра «Жмурки»	1
31	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
32	Русская народная игра «Горелки»	1
33	Русская народная игра «Салки»	1
34	Русская народная игра «Пятнашки»	1

3 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
3	Русская народная игра «Ляпка»	1
4	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
5	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
6	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1

7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
10	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Игра «Пионербол»	1
13	Игра «Пионербол»	1
14	Игра «Пионербол»	1
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1
19	Чувашская игра «Рыбки»	1
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1
21	Эстафета «Вызов номеров»	1
22	Эстафета по кругу	1
23	Эстафета с обручем	1
24	Эстафета с мячом	1
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
26	Эстафета «Встречная»	1
27	Русская народная игра «Салки»	1
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
26	Русская народная игра «Фанты»	1
27	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
27	Русская народная игра «Волк»	1
28	Русская народная игра «Птицелов»	1
29	Русская народная игра «Горелки»	1
30	Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение	1
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
32	Русская народная игра «Ляпка»	1
33	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
34	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1

4 класс

№	Тема занятий	Дата
1.	Способы деления на команды. Комплекс ОРУ в движении. Стойка баскетболиста	
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1
3.	Комплекс ОРУ на месте. Ведение мяча на месте	1

4.	Комплекс ОРУ с предметами . Ведение мяча в движении. Игра «Караси и шуки». Игра «Игра «Без пары».	1
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Ведение мяча в змейкой. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Отгадай, кто бросил»	1
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Подвижная цель». Игра «Мяч в центре».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Комплекс ОРУ. Ловля мяча. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1
14.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» с элементами баскетбола	1
15.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
16.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
17.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1
19.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1
20.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
21.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
22.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
23.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
24.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1
25.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1
26.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1
27.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1
28.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1
29.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного	1

	мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	
31.	Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение	1
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
	1. Ванюшкин В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостаточное интеллектуальное развитие. – Екатеринбург, 2007. – 142 с.	
2. Технические средства обучения		
	1. Доска	1
	2. Компьютер	1
	3. Акустические колонки	1
	4. Проектор мультимедийный	1
	5. Фотоаппарат	1
3. Экранно-звуковые пособия		
	1. Видеофильмы по предмету (в том числе в цифровой форме). 2. Диски, со звукозаписями песен из мультфильмов. 3. Презентации.	1
4. Игры и игрушки		
	мячи	5
	аптечка	1
	скакалки	5
	маты	5
	обручи	5
	кегли	10