

**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 5-8 классов
(1 вариант)**

Разработчик: Козина М.А.
Срок реализации: 4 года

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)»);

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;
- Расширение кругозора обучающихся.

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 5-8 классов; рассчитан на 1 час в неделю.

Количество часов: 1 час в неделю в 5-8 классах, 34 часа в год.

Форма организации: Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося. 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 профилактике 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.).

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

5 -6 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1
2	Подвижная игра "Ловишки".	1
3	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"	1
4	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1
5	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1
6	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1
7	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1
8	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1
9	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1
10	Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	1
11	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1
12	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1
13	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1
14	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1
15	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1

16	Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", "Воротца".	1
17	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
18	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1
19	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1
20	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1
21	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1
22	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1
23	Подвижная игра "Ключи".	1
24	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1
25	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1
27	Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает".	1
28	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	1
29	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1
30	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1
31	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1
32	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1
33	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	1
34	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	1

7 -8 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Игры на знакомство : ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : мини-футбол	1
2	Игры на знакомство : ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : мини-футбол	1
3	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1
4	ОРУ. Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1
5	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : мини-футбол	1
6	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1
7	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1

9	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1
10	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1
11	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1
12	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	1
13	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1
14	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	1
15	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1
16	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
17	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1
18	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
19	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
20	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1
21	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками	1
22	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
23	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	1
24	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	1
25	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	1
27	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
28	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1

29	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1
30	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	1
31	«Лапта волейболистов», « Передача центровому»	1
32	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч водящему», «Ловишки с мячом».	1
33	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Наперегонки с мячом»	1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Метко в корзину», «Десять передач»	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