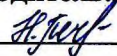


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено на заседании МО»

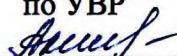
Руководитель: Н.В. Печенкина



(Протокол № 1 от
«22» 08 2023 г.).

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора
по УВР



И.А. Аншакова
«25» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО «Харабалинская
общеобразовательная школа-интернат»

Г.В. Савицкая

«28» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

5-6 КЛАСС

ВАРИАНТ 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Чтение» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
3. Постановление №2 СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
4. Постановление №1 СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020.
5. Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат».
6. Учебный план ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат».

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретённых знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи внеурочной деятельности направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки спортивных игр.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Лёгкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учётом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остаётся без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Лёгкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Целью данной программы является

- содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- коррекция функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой), в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе внеурочной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Данная программа рассчитана на учащихся 5-6 классов.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: занятия в кружке проводится 1 час в неделю в каждом классе.

Планируемые результаты содержания образовательной программы.

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно - способных команд;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

учащиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гантели. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Общая физическая подготовка	13
3	Спортивные игры	10
	Итого:	34

Поурочное планирование 5 класс

№п.п.	Содержание занятий	дата
-------	--------------------	------

1	Правила поведения и т/б на занятиях футболом.	
2	Бег в медленном темпе до 10 минут.	
3	Правильное дыхание во время разминочного бега.	
4	Бег в равномерном темпе соблюдая установленную дистанцию.	
5	Бег 30м на результат с ведением мяча.	
6	Бег с изменением направлений.	
7	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	
8	Ускорение на короткие и средние дистанции.	
9	Бег 60-80м на скорость.	
10	Чередование бега и ходьбы 100м (30м-бег; 20м-ходьба).	
11	Челночный бег на результат.	
12	Общая физическая подготовка.	
13	Занятия на укрепление мышц рук и туловища.	
14	Повторение занятий на тренажёрах, на укрепление мышц рук и туловища.	
15	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	
16	Общая физическая подготовка.	
17	Упражнения на укрепление мышц рук, ног, туловища.	
18	Повторение общей физической подготовки.	
19	Продолжение работы на тренажёрах, для развития рук, ног, туловища.	
20	Работа с гантелями, экспандерами на укрепление мышц рук.	
21	Упражнения с набивными мячами на укрепление мышц туловища, спины и пресса.	
22	Повторение упражнений с набивными мячами и скакалкой.	
23	Общая физическая подготовка.	
24	Продолжение занятий на общую физическую подготовку.	
25	ФУТБОЛ. Бег, прыжки, повороты и остановки. У/И.	
26	Бег, специальные беговые упражнения на отрезках. У/И.	
27	Повторение и закрепление техники остановок. У/И.	
28	Быстрый бег с изменением направлений по команде учителя. У/И.	
29	Бег с внезапными остановками и поворотами. У/И.	
30	Повторение бега с внезапными остановками и поворотами. У/И.	
31	Удары ногой по катящемуся мячу. У/И.	
32	Повторение удары ногой по катящемуся мячу. У/И.	
33	Удары головой по летящему мячу. У/И.	
34	Удары по мячу, посылая его в цель. У/И.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Названиераздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Общая физическая подготовка	8
3	Спортивные игры	15
	Итого:	34

Поурочное планирование 6 класс

№п.п.	Содержание занятий	дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Понятия о технике футбола.	
2	Движения футболиста без мяча. Бег в медленном темпе до 1000 метров без учёта времени.	
3	Бег с изменением направлений.	
4	Повторение бега с изменением направлений, челночный бег 3х10.	
5	Остановка во время бега, изменение направления движения по показу учителя.	
6	Челночный бег 100-60-30метров.	
7	Прыжки. Техника прыжка, выпрыгивание вверх толчком одной ноги.	
8	Удары ногой. Движения футболиста с мячом. У/И.	
9	Повторение движений футболиста с мячом. Удары ногой. У/И.	
10	Разновидности бега. Простые беговые упражнения.	
11	Бег в равномерном темпе с ускорениями по диагонали.	
12	Бег приставными шагами без мяча. У/И.	
13	Бег приставными шагами с мячом и передачами. У/И.	
14	Бег с выпрыгиванием вверх толчком одной ноги.	
15	Повторение бега с выпрыгиванием вверх.	
16	Общая физическая подготовка.	
17	Занятия на укрепление мышц рук и туловища.	
18	Повторение занятий на тренажёрах, на укрепление мышц рук и туловища.	
19	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	
20	Общая физическая подготовка .	
21	Упражнения на укрепление мышц рук, ног, туловища.	
22	Повторение общей физической подготовки на тренажёрах.	
23	Продолжение работы для развития рук, ног, туловища.	

24	ФУТБОЛ. Повторение ударов ногой. У/И.	
25	Повторение стоек и перемещений игроков. У/И.	
26	Бег и разновидности бега без мяча. У/И.	
27	Удары ногой. Движения футболиста с мячом. У/И.	
28	Челночный бег 100-60-30метров. У/И.	
29	Бег приставными шагами без мяча. У/И.	
30	Бег приставными шагами с мячом и передачами. У/И.	
31	Передача мяча в парах. У/И.	
32	Высокие передачи. Изучение и совершенствование.	
33	Штрафной удар по воротам. У/И.	
34	Учебные игры с использованием ранее изученных элементов игры.	

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гантели. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.