

Краснодарский край, Тбилисский район, с. Ванновское

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат с. Ванновского

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Р.В. Барашкина

Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Л.Н. Пахоменко
28.08.2024г.



РЕШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА № 2 от 30.08.2024г.

ПРЕДСЕДИТЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

Е.В. Цмакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Наименование курса: «Движение – есть жизнь»

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень образования: основное общее образование, 6 класс

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа, 1 час в неделю

Рабочую программу составила: воспитатель Гельзер Е.Д., высшая квалификационная категория

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского (протокол педсовета № 1 от 29.08.2024 г.) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599

Рабочую программу составила воспитатель: Е.Д. Гельзер

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение - есть жизнь» имеет спортивно-оздоровительную направленность и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации " от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 09.08.2021г. № 47-01-13-16710/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского;

Цель: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами игр с элементами спортивных движений через включение их в совместную деятельность.

Программа решает следующие задачи:

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Развивающая задача - развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность; Развитие активности, самостоятельности, ответственности

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений

II. Общая характеристика учебного курса

Программа внеурочной деятельности «Движение – есть жизнь» выстраивается в соответствии со школьной программой и помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ игр и упражнений.

Актуальность программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение – есть жизнь!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному

развитию ребёнка. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры имеют большое оздоровительное значение. Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а также рекомендуется использование таких форм проведения занятий, как: беседы, игры, прогулки на свежем воздухе.

Методами и средствами обучения являются:

Словесные – рассказ, объяснение, беседа.

Практические – выполнение практических, игровых ситуации, решение поставленных заданий.

Групповые и индивидуальные формы работы.

- Выполнение простейших комплексов упражнений, игр для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

На изучение курса «Движение - есть жизнь» внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в 6 классе отводится по 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 34 ч.

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета являются следующие умения:

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, спортивно-физкультурной деятельности;

- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким.

Предметные результаты

Знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат: - у ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано представление о культуре движения;
 - школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
 - обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- Умение работать в коллективе.

V. Содержание курса

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Молчанка». «Море волнуется»
- Игры на развитие памяти и внимания «Колечко», «Пустое место»
- Комплекс ОРУ Игры «Испорченный телефон». Игра «Краски». Игра «Летит не летит».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки Игра «Фигура, сделай как я». Игра «Увидел, услышал -запомни».
- . Комплекс ОРУ Игра «Нарисуй предмет». Игра «Перемена мест».

Народные игры (12 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках, народных гуляниях.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "у медведя во бору", «Горелки»
- Разучивание народных игр. Игра «Зайка», «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра «Кот и мышь», «Локомотив»
- Разучивание народных игр. Игра "Большой мяч", «Укротитель зверей»
- Разучивание народных игр. Игра "Гуси-гуси»
- Разучивание народных игр. Игра "Лапта»
- Разучивание народных игр. Игра "Жмурки»
- Разучивание народных игр. Игра "Кошки –мышки», «Ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Маляр и краски»
- Разучивание народных игр. Игра "Свечки, «Нитки наматывать»
- Разучивание народных игр. Игра "В узелок»

Игры- с мячом-8 часов

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Игры-эстафеты « Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Дорожки».
- Эстафета, «Поймай передай», «Вызов номеров», «Не урони», «Шарик в ложке».

Эстафета со скакалками: «Кто больше»

Эстафета с обручами : «Кто дольше»

Игры эстафеты (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Игра «Мяч капитану», «Гонка мячей», «Пять бросков», «Ловец с мячом», «Играй, играй мяч не теряй!»,
- Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Обгони мяч», «Попади в корзину»

VI. Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)
Раздел-1: Игры малой подвижности.- 6 ч.		
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Игры на внимание «Молчанка», «Море волнуется»	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л); -Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей (Л);
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Колечко», «Пустое место»	-Вступать в контакт и работать в коллективе (К); -Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К);

3	Игры на развитие памяти. «Испорченный телефон», «Краски»	- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (П); - Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); - Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р);
4	Игры на развитие внимание: «Летит не летит», «Фигуры–сделай, как -я»	- Активно участвовать в деятельности (Р); - Контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р);
5	Игры на развитие памяти «Увидел, услышал - запомни!» «Восстанови память»	- Принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); - Корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р).
6	Игры на развитие мышления и речи. «Нарисуй предмет», «Перемена мест»	

Раздел 2 Народные игры – 4 ч.

7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); - Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
8	Русские народные игры: «Зайка», Мотальщицы»	- Сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр(П);
9	Русская народная игра «Кот и мышь», «Локомотив»	- Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; (Р)
10	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	- Развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки(Р);

Раздел-2 Игры с мячом -8ч.

11	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	- Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать и ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафеты с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать П).
12	Игры с Баскетбольным мячом. «Обгони мяч».	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
13	Игры с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину».	- Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей (Л);
14	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей», «Пять бросков»	- Вступать в контакт и работать в коллективе (К); - Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К);
15	Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй- мяч не теряй», «10 передач»	- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (П); - Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); - Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); - Активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р);
16	Игры для обучения ведению мяча и броску «Ловец с мячом»	- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); - Обеспечить бесконфликтную совместную работу(К).
17	Игры с передачей, ловлей мяча «Обгони мяч»,	- Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, учиться работать по определенному алгоритму(П).
18	Игры с передачей, ловлей мяча «За мячом», Мяч капитану»	- Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры(К); - сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни(П) - Сформировать навык систематического наблюдения за своим

физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (Р).

Раздел-3 Игры эстафеты -8ч.

19	ТБ при занятиях гимнастикой. Игры «Мяч над головой»	- Знать и соблюдать технику безопасности. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры(П),
20	Игры «Мяч перед собой»	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
21	Игровые упражнения «Волейбольные салочки»	-Вступать в контакт и работать в коллективе (К);
22	Игровые упражнения «Завладей мячом,» «Прими подачу»	-Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); -Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); -Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р);
23	Эстафеты «Шарик в ложке»	-Активно участвовать в деятельности (Р);
24	Эстафеты «Вызов номеров», скакалка -«Кто больше»	-Контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р);
25	Эстафеты «Поймай, передай»	
26	Эстафета «Не урони». обруч , «Кто больше»	

Раздел-4 Народные игры- 8 ч.

27	Народная игровая культура. Игра «Гуси-гуси», «Краски»	- Уметь рассказать о ТБ на занятиях подвижными играми с элементами футбола. Знать роль и место игры в жизни людей. -Уметь правильно дышать(П). -Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу(П) .
28	Игра: «Лапта», «Платочек»	-Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату, учиться работать по определенному алгоритму(Р).
29	Игра :»Жмурки»	-Сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр (Р);
30	Игра: «Кошки-мышки», «Ворота»	- Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры(К);
31	Игра: «Золотые ворота»	- Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни(Р)
32	Игра: «Маляр и краски»	
33	Игра: «Свечки», «Нитки наматывать»	
34	Игра: «В узелок»	

VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Спортивные площадки:- спортивная площадка (турник, скамья для пресса)

Спортивный инвентарь:- мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные, гимнастические маты, гимнастические коврики,

-гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат.

