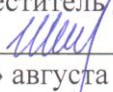


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Т.А.Иванова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГОБОУ

«АШИ № 9»
№ 99 от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
ДВИЖЕНИЕ-ЖИЗНЬ!

1-4 классы
на 2024-2025 учебный год

Рассмотрено на МО учителей
Протокол от 27 августа №1

Составил(а): Полисадова Е.В.,
учитель

ояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Движение-жизнь!»
разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного областного бюджетного общеобразовательного учреждения «адаптированная школа-интернат № 9».

Программа разработана для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью разной степени выраженности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Цель реализации курса: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

Содержание

Материал программы предполагает изучение истории возникновения спорта и материал для практической подготовки обучающихся:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи»,

«Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда»,

«Кошки-мышки». Хантыйские народные игры: «Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом. Проведение соревнований по различным видам: дартс, перестрелка и т.д.

История возникновения спорта: историю возникновения и развития спорта в России (с древних времен до Октябрьской революции 1917 год; Советский период; с 1991 года); история появления народных игр, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол); история возникновения легкой атлетики.

Программа реализуется во внеурочное время. Проводится 1 час в неделю, 33 часа в год во второй половине дня.

Формы и виды деятельности

- разговор;
- беседа с обучающимися;
- соревнования
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты.

Формами контроля являются беседа, наблюдение.

Требования к подготовке

Личностные результаты:

- 1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему
- 2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).
- 3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения
- 4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе
- 5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося
- 6) Соблюдение ТБ
- 7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
- 8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
- 9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

12) Ученик активно участвует в процессе обучения

13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Материально-техническое обеспечение

I. Спортивный инвентарь:

- Мячи массажные;
- Скакалки;
- Кегли, мычи пластмассовые;
- Индивидуальные коврики;
- Лыжи, ботинки, палки;
- Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
- Набивные мячи;
- Мячи волейбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи футбольные;
- Ракетки

II. Учебно–практическое оборудование:

- Игровая площадка;
- Прыжковая яма;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Интерактивная доска;
- Фильмы и видеоролики;
- Презентации.

Тренажёры:

– Разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «Мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
- Беговая дорожка;
- Навесной турник;
- Гимнастические маты.
- Презентации;
- Видеофильмы.