

Заместитель директора по УВР
Т.А.Иванова
 «30» августа 2024 г.

Приказом директора ГОБОУ
«АШИ № 9»
№ 99 от «30» августа 2024г.



5-10 классы
на 2024-2025 учебный год

Составил(а): Полисадова Е.В.,
учитель

Пояснительная 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 5-10 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

Содержание программы отражено в разделах: «легкая атлетика» и «спортивные игры». Так же в содержание программы включена история возникновения спорта, история спортивных игр: дартс, шашки, настольный теннис, волейбол.

Раздел «Спортивные игры» включает в себя:

- дартс (хват дротика, принципы броска);
- шашки;
- настольный теннис (подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры);
- волейбол (прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево).

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:

- бег с ускорением 30м;
- прыжок в длину с места, с разбега;
- толкание набивного мяча;
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Раздел «История возникновения спорта» включает в себя:

- историю возникновения и развития спорта в России (с древних

времен до Октябрьской революции 1917 год; Советский период; с 1991 года);

- история возникновения игры в дартс;
- история возникновения игры в шашки;
- история возникновения игры в настольный теннис;
- история возникновения игры в волейбол.

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;
- 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.