

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

Рассмотрено:
Методическим объединением
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГОУ РК «С(К)Ш
№ 40» г. Сыктывкара

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЫСТРЕЕ.ВЫШЕ.СИЛЬНЕЕ»**

Срок реализации программы	1 год
Составитель	Безносикова А.С., учитель ГОУ РК «С(К)Ш №40» г. Сыктывкара

г. Сыктывкар

2024 г.

1. Пояснительная записка

Одним из способов физического развития ребенка является подвижная игра. Подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях. Детям среднего возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

Игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. Подвижная игра позволяет достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой, дает возможность проявить себя и подталкивает к коллективному общению.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (статья 75).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014г. № 1599.

3. Приказ Министерства образования Республики Коми «Об обеспечении введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 26.05.2015г. № 103.

Направленность программы

Спортивно – оздоровительная

Актуальность данной программы

Программа заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. В процессе обучения действиям в подвижной игре важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков.

Отличительные особенности программы.

Программа учитывает психофизические и возрастные особенности обучающихся, грубое недоразвитие мелкой моторики, возможность оказания помощи со стороны взрослых (учителя, родителей).

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 1б класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (в соответствии с ФГОС вариант 2).

Цели программы

Повышение двигательной активности детей, посредством организации подвижных игр.

Задачи программы

- развитие двигательных способностей в процессе игры;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирования навыков самообслуживания
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Принципы, на которые ориентирована программа

-Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

- Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

- Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

- Принцип доступности и индивидуальности предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

- Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

- Принцип прочности предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

- При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей.

Объём программы.

33 часа в год, 1 часа в неделю.

Формы организации внеурочной деятельности.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря, наглядных материалов и без них.

Виды деятельности.

- Игровая
- Спортивно-оздоровительная

Методы обучения.

- Беседа
- Демонстрация
- Упражнение

Срок освоения программы.

1 год

Режим занятий.

1 раз в неделю

2.Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела и темы	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие	1	
2	Координация движений		7
3	Внимание, ловкость		7
4	Внимание, память		6
5	Ловкость, координация		7
6	Осанка		2
7	Дыхательные упражнения		2
8	Итоговые занятия		1
		1	32
Всего		33	

Календарно-тематическое планирование.

№		Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
		1 четверть		8	
1.	1.	ТБ на занятиях. Правила поведения в зале.	Вводное занятие, объяснение	1	
2.	2.	Обучение игре «Не пропусти мяч». Игра «Займи свое место»	Координация движений	1	
3.	3.	Обучение игре «Перемена мест». Игра «Не пропусти мяч»	Внимание, ловкость	1	
4.	4.	Обучение игре «По ровненькой дорожке». Игра «Перемена мест»	Внимание, память	1	
5.	5.	Обучение игре «Горящий лес». Игра «По ровненькой дорожке»	Ловкость, координация	1	

6.	6.	Обучение игре «Петушок». Игра «Горящий лес»	Внимание, ловкость	1	
7.	7.	Обучение игре «Удержи шарик». Игра «Петушок»	Осанка	1	
8.	8.	Обучение игре «Удочка». Игра «Удержи шарик»	Дыхательные упражнения	1	
		2 четверть		8	
9.	1.	Обучение игре «Бой петухов». Игра «Удочка»	Внимание, ловкость	1	
10.	2.	Обучение игре «Падающая палка». Игра «Бой петухов»	Координация движений		
11.	3.	Обучение игре «Мячи через сетку». Игра «Падающая палка»	Ловкость, координация	1	
12.	4.	Обучение игре «Горелки». Игра «Мячи через сетку»	Внимание, ловкость	1	
13.	5.	Обучение игре «Мыши водят хоровод». Игра «Горелки»	Внимание, память	1	
14.	6.	Обучение игре «Через ручеек». Игра «Мыши водят хоровод»	Внимание, память	1	
15.	7.	Обучение игре «Ловля оленей». Игра «Через ручеек»	Ловкость, координация	1	
16.	8.	Игра «Ловля оленей», «Мыши водят хоровод».	Координация движений	1	
		3 четверть		9	
17.	1.	Игра «Игра с мячом»	Внимание, ловкость	1	
18.	2.	Игра «Воздушный шар», «Огнедышащий дракон»	Дыхательные упражнения		
19.	3.	Обучение игре «Передача по кругу». Игра «Точки нажима»	Координация движений	1	
20.	4.	Обучение игре «Салки». Игра «Передача по кругу»	Ловкость, координация	1	
21.	5.	Обучение игре «Веселые старты». Игра «Салки»	Внимание, память	1	
22.	6.	Обучение игре «Охотники и утки». Игра «Веселые старты»	Ловкость, координация	1	
23.	7.	Обучение игре «Прыжок за прыжком». Игра «Охотники и утки»	Внимание, ловкость	1	
24.	8.	Обучение игре «Кто подходил». Игра «Прыжок за прыжком»	Ловкость, координация	1	
25.	9.	Игра «Кто подходил», «Салки»	Внимание, память	1	
		4 четверть		8	
27.	1.	Обучение игре «Лавочка». Игра «Спина к спине»	Ловкость, координация	1	
28.	2.	Обучение игре «Разноцветный быстрый мяч». Игра «Лавочка»	Осанка	1	
29.	3.	Обучение игре «Зайцы и волк». Игра «Разноцветный быстрый мяч»	Внимание, ловкость	1	

30.	4.	Обучение игре «Лошадки». Игра «Зайцы и волк»	Внимание, память	1	
31.	5.	Обучение игре «Эстафеты». Игра «Лошадки»	Ловкость, координация	1	
32.	6.	Обучение игре «Ныряльщики». Игра «Эстафеты»	Координация движений	1	
33.	7.	Игра «Ныряльщики», «Эстафеты».	Дыхательные упражнения	1	
34.	8.	Любимая игра	Итоговое занятие	1	

3. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- положительное отношение к окружающей действительности;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- умение взаимодействовать со сверстниками.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- выполнение простых команд по словесной инструкции с помощью учителя и показу;
- ходьба в строю с помощью веревочек и с сопровождением учителя;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, их передача с помощью учителя;
- освоение новых способов передвижения с сопровождением учителя;

Достаточный уровень:

- выполнение простых команд с помощью учителя и самостоятельно;
- выполнение простейших исходных положений по показу и словесной инструкции учителя;
- ходьба и бег в строю, в колонне с помощью веревочек и с сопровождением учителя;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, их передача и переноска с помощью учителя;
- освоение новых способов передвижения с сопровождением учителя на скамье с опорой;
- освоить прыжок на двух ногах на месте с помощью учителя;
- умение катать мяч партнеру, перебрасывать в руки партнеру с помощью учителя;
- выполнять удар ногой по движущемуся мячу;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

4. Учебный план в части реализации внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность			
Направление	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительное	16	1	33

5. Условия реализации программы

Занятия проводятся в холле школы или на улице при благоприятных погодных условиях.

Инвентарь о оборудовании: скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный. Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи набивные, мячи малые поролоновые, насос для надувания мячей, фитбол; Скакалки детские, обручи пластиковые, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, игровой тоннель, супер скутер (балансировочная доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские;

6. Формы контроля

Итоговое занятие - любимая игра.

7. Методические материалы.

Программой не предусмотрены.

8. Список литературы для учителя

1. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011.
2. Э. Степаненкова: Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС
3. Кириллова, Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2008
4. Нищева, Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2011
5. Сайт: <https://razdeti.ru/razvivayuschie-igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-6-let-v-pomescheni.html>

Литература для учеников не предусмотрена.