

Рассмотрено на заседании
ШМО «Поиск»
Протокол №1 от 29.08.2024 г
Принято на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2024 г

Утверждаю _____
Приказ №39/од от 29.08.2024 г
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР " СОКОЛОВ
СКАЯ
ШКОЛА-И
НТЕРНАТ" Digitally signed by ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"
DN: cn=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", o=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", ou=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", email=info@skolovskaya-shkola.ru, c=RU, s=18
Удомльская Республика,
L=САРАПТУЛЬСКИЙ РАЙОН, STREET="СОКОЛОВКА ДЕРЕВНЯ, ДРУЖБЫ УЛИЦА,
25", O="ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", CN="ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",
TITLE="ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА, G="ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА, S="ШАПАРЕНКО
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2024.10.01 15:33:59+04'00'
Foxit PDF Reader Version: 11.2.2

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный час»

Составитель: Сомова Л.В.

ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования обучающихся с ОВЗ определяет программу «Спортивный час» как организационный механизм реализации АООП НОО, которая составлена в соответствии с новыми требованиями ФГОС для обучающихся с ОВЗ.

Одним из приоритетных направлений современного образования является создание здоровьесберегающих условий осуществление образовательного процесса, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Это определяет актуальность спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный час», составлена для обучающихся 7 класса на основе методических рекомендаций и примерной адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений и социальную адаптацию.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающее сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра - естественный спутник жизни обучающегося, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры является частью патриотического, эстетического и физического воспитания обучающихся. У обучающихся формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально-положительная основа для развитие патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Цель программы: формирование ценностного отношения обучающихся к сохранению и укреплению собственного здоровья через развитие интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Содействие и укрепление здоровья, закаливание и разностороннему физическому развитию обучающихся.
2. Широкое развитие отдельных видов спорта в школе и повышение спортивно технических результатов обучающихся.
3. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация спорта.
4. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.
5. Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, быстроту реакции и также эмоционально чувственную сферу.

Основные направления реализации программы:

1. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях.
2. Организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и прочее).
3. Организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в разное время года.
4. Активное использование спортивной площадки.
5. Организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах

Формы проведения «Спортивного часа»:

1. Беседы
2. Игры
3. Эстафеты
4. Соревнования
5. Праздники спортивные

Основными **принципами** являются:

1. Научности (содержится анализ статических, медицинских исследований по состоянию здоровья обучающихся).
2. Доступности (содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями обучающихся детей с ОВЗ).
3. Коллективности (обучающийся получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками).
4. Патриотизма (идентификация себя с Россией и ее культурой).

Программа рассчитана для обучающихся начальных классов 34 часа в год, 1 час в неделю.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спортивный час» обучающиеся должны:

Иметь представление:

1. Связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
2. Режиме дня и личной гигиене.
3. Народных играх.
4. Различных видах подвижных игр.
5. Соблюдение правил игры

Уметь:

1. Применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни.
2. Играть в подвижные игры.
3. Применять игры самостоятельно.
4. Соблюдать правила игры.
5. Работать в коллективе

Планируемые результаты освоения программы «Спортивный час»:

Приобретение обучающимися знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятиях спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; развитие ценностных отношений обучающегося к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУДы:

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

1. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
2. Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. Стремление прислушиваться к мнению одноклассников.
3. Этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения являются формирование следующих БУДов.

Регулятивные БУДы:

Обучающийся научится:

1. Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.
2. Осуществлять контроль, коррекцию, и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные БУДы:

Обучающийся научится:

1. Проводить сравнения и классификацию объектов.
2. Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные БУДы:

Обучающийся научится:

1. Работать в группе, учитывать мнение партнеров.
2. Обращаться за помощью
3. Формулировать свои затруднения
4. Предлагать помощь и сотрудничество.
5. Договариваться и приходить к общему решению.
6. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

1. Формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе.
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Программное содержание

1 раздел (1ч.)

Вводное занятие.

Техника безопасности. Правила безопасного поведения при проведении игр на улице, в помещении. Повторяют и закрепляют правила техники безопасности. За здоровый образ жизни. Беседа о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (30ч.)

Спорт любить - здоровым быть! Показать обучающимся, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить обучающимся возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

- ✓ **Народные игры.** Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчелки и ласточка», и т.д. Разучивание игр разных народов. Народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепелочка» и т.д. Белорусские народные игры: «Заяц месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!» и т.д.
- ✓ **Подвижные игры.** Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры заучивания слов. Играя подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу» и т.д. Игры-эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета» и т.д. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружи лихо» и т.д. Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой» и т.д. Мой веселый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол» и т.д. Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы веселые ребята», «Два Мороза», «Космонавты», «Совушка» и т.д.
- ✓ **Зимние забавы.** Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки.

3 раздел (2 ч.)

Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4 раздел (1ч.)

Итоговое занятие. Подведение итогов обучения и анализ успехов каждого воспитанника.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Раздел и тема занятия	Количество часов	Характеристика основной деятельности	Формы подведения итогов
I 1		Вводные занятия. За здоровый образ жизни (инструктаж по технике безопасности во время занятий).	1	Осваивать правила игр. Распределять роли в играх, оценивать результат. Инструктаж по технике безопасности. Разбор и проигрывание любимых игр. Понятие правил игры.	Тест
II		Спорт любить – здоровым быть!	30		
2		Народные игры «Зазывалки»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
3		Народные игры «Ручеёк»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
4		Русские народные игры «Городки»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры

5		Русские народные игры «Горелки»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
6		Русские народные игры «Русская лапта»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
7		Русские народные игры «Жмурки»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
8		Игры разных народов «Коршун»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Составление алгоритма игры
9		Игры разных народов «Перепелочка»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Составление алгоритма игры
10		Игры разных народов «Хлоп, хлоп, убегай!»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Составление алгоритма
11		Подвижные игры «Борьба за флажки»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
12		Подвижные игры «Салки по кругу»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры

13		Подвижные игры «Пустое место»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
14		Подвижные игры «Кружи лихо»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
15		Игра, подружись с бегом «Команда быстроногих»	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
16		Игра, подружись с бегом «Бездомный заяц»	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
17		Игра подружись с бегом «Гонка мячей по кругу»	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
18		Зимние забавы «Попади в цель»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
19		Зимние забавы «Лыжные гонки»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Составление алгоритма игры
20		Зимние забавы «Лыжные гонки»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при	Составление алгоритма игры

				выполнении технических действий в подвижных играх.	
21		Игры с прыжками «Придумай и покажи»	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
22		Игры с прыжками «Поймай лягушку»	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
23		Кто сильнее? Игры соревнования «Выталкивание всадников»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Составление алгоритма игры
24		Кто сильнее? Игры соревнования «Борьба всадников»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Составление алгоритма игры
25		Мой веселый звонкий мяч! «Школа мяча»	1	Инструктаж по технике безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры
26		Мой веселый звонкий мяч «Мяч соседу»	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Составление алгоритма игры

27		Мой веселый звонкий мяч «Пушбол»	1	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	Составление алгоритма игры
28		Мой веселый звонкий мяч «Охраняй капитана»	1	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	Составление алгоритма игры
29		Сюжетные игры «Мы веселые ребята»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Составление алгоритма игры
30		Сюжетные игры «Совушка»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
31		Игры – эстафеты «Эстафета с чехардой»	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Соревнование
III		Игры на развитие психических процессов	2		
32		«Фильмы и актеры»		<p>Выбирается ведущий. Он берет мяч, остальные заключают его в круг. Ведущий бросает мяч кому-то из игроков и называет любой фильм. Игрок получивший мяч должен быстро назвать какого-либо актера, который занят в нем и отдать мяч ведущему. Если игрок не сумел вовремя сориентироваться и назвать актера он</p>	Составление алгоритма игры

				<p>выходит из игры. Тоже самое происходит, если игрок назвал актера, но не успел вовремя отдать мяч.</p> <p>Играть можно и по-разному. Например, ведущий называет актера, а игрок – фильм, в котором этот актер снимался.</p>	
33		«Создай эмоциональный образ»		<p>Перед началом игры всем раздают по три листа бумаги и по карандашу. Ведущий предлагает игрокам нарисовать по одному человеческому лицу на каждом листе бумаги, причем это лицо должно выражать какую-либо эмоцию: радость, печаль, злобу и т.д., по выбору самого игрока. После этого ведущий собирает рисунки у игроков перемешивает их. Все рассаживаются полукругом возле ведущего, так чтобы его было хорошо видно. Ведущий достает по одному рисунку и показывает его всем игрокам. Ребята в свою очередь должны постараться определить какую именно эмоцию выражает данное лицо. Автор этого рисунка не должен подсказывать остальным. Если игроки правильно угадывают эмоцию, то автор рисунка получает очко. При подведении итогов игры, победителем считается участник набравший больше всего очков.</p>	Создание алгоритма игры
IV		Итоговое занятие	1		
34		Праздник спорта		<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях</p>	Соревнование

				игровой деятельности.	
		Итого	34		