


Рассмотрено на заседании
Методического объединения «Поиск»
Протокол №1 от 28.08.2023 г.
Принято на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю
приказ №21/од от 28.08.2023 г.
и.о.директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Шапаренко О.Е.



Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный час»

Составитель: Сомова Л.В.

ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный час», составлена для обучающихся 6 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, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Основным направлением программы «Спортивный час» является игровая деятельность. В программу включено знакомство с различными играми. Игра - это естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В игровой деятельности объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, обучающиеся включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление **цели:**

Создание условий для физического развития обучающихся средствами игровой деятельности, направленной на формирование установки ведения здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Основными задачами программы являются:

- познакомить детей с разнообразием игр и возможностью использовать их при организации досуга во внеурочное время;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления своего здоровья, через двигательную активность;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей обучающихся, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры:

Ценностным ориентиром программы внеурочной деятельности «Спортивный час» является не только ориентирование на усвоение ребенком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков, а также изучая себя, обучающийся психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Программа строится на следующих принципах:

- **Научности** - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья обучающихся.
- **Доступности** - содержание программы «спортивный час» составлено в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- **Коллективности** – обучающийся получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- **Патриотизма** - предполагает идентификацию себя с Россией, ее культурой.

- **Культуросообразности** - предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.
- **Обеспечение мотивации.**
- **Диалогичности** - предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни.
- **Природосообразности** - предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся основывается на понимании, взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя. При этом выделена практическая направленность программы «Спортивный час». Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга во внеурочной деятельности.

Программа составлена для обучающихся 6 класса и рассчитана 34 занятия в год, 1 занятие в неделю (по 30-35 мин.).

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек.

Формы проведения организации занятий:

- ✓ беседы;
- ✓ игры - эстафеты;
- ✓ соревнования;

- ✓ элементы занимательности и состязательности;
- ✓ конкурсы;
- ✓ марафоны и др.

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Содержание программы:

Содержание рабочей программы спортивно-оздоровительного направления «Спортивный час» отражено в следующих разделах:

- ✓ Игры на взаимодействие между обучающимися;
- ✓ Игры, содействующие развитию двигательных качеств;
- ✓ Игры с элементами легкой атлетики;
- ✓ Игры с элементами ритмической гимнастики;
- ✓ Игры с элементами лыжной подготовки;
- ✓ Игры с элементами спортивных игр;
- ✓ Игры по выбору обучающихся.

Игры на взаимодействие между обучающимися направлены на воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве. В играх на взаимодействие обучающиеся приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры, содействующие развитию двигательных качеств ориентированы на способствование усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняются в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры с элементами легкой атлетики направлены на приобретение обучающимися основ умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами ритмической гимнастики ориентированы на проведение игр с элементами ритмической гимнастики способствующие формированию навыка правильной осанки у обучающихся. Игры с музыкально-ритмической деятельностью направлены на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивающих познавательный интерес, память, устойчивость произвольного внимания, совершенствование творческой активности.

Игры с элементами лыжной подготовки ориентированы на проведение игр с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Игры с элементами спортивных игр ориентированы на развитие ловкости, двигательных способностей, с привлечением интереса к спортивным играм посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

Игры по выбору обучающихся ориентированы на проведение игры, способствующие расширению кругозора, развитию мышления и самостоятельности действий.

Учебно - тематический план 6 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Игры на взаимодействие между обучающимися	3	1	2
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	5		5
3	Игры с элементами легкой атлетики	5		5
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	5		5
5	Игры с элементами лыжной подготовки	7		7
6	Игры с элементами спортивных игр	7		7
7	Игры по выбору обучающихся	2		2
	Итого:	34	1	33

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
I.	Игры на взаимодействие между обучающимися	3						
1	Спорт любить - здоровым быть!	1		Занятие -игра	Словесно-практические	Набор карточек с заданиями	Ноутбук	Вопрос-ответ
2	Мы веселые ребята	1		конкурс - игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составление алгоритма игры
3	Спортивная солянка	1		Занятия-игра	Практические	Набор карточек с заданиями, атрибуты	Ноутбук	Викторина
II.	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	5						

4	Играй, играй, мяч не теряй	1		Занятия-игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составление алгоритма игры
5	Прыжки по полосам	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Составление алгоритма игры
6	Салки	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составление правил игры
7	Вышибалы	1		Занятие -игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составление правил игры
8	Сильные, ловкие, смелые...	1		Игра - соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
III.	Игры с элементами легкой атлетики	5						
9	Гонка мячей по кругу	1		Занятия - игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составление алгоритма игры
10	Кто выше...	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Составление правил игры
11	Турспринт	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составление алгоритма игры

12	Достань мяч	1		Занятие - игра	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Составление правил игры
13	Спортивная тянучка	1		Игра - соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
VI.	Игры с элементами ритмической гимнастики	5						
14	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1		Занятие-игра	Практические	Набор карточек с заданием, атрибуты	Ноутбук	Демонстрация -показ
15	Слушай команду	1		Ритмическая игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
16	Веровочка под ногами	1		Ритмическая игра	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Демонстрация-показ
17	Развитие гибкости тела «Гимнасты»	1		Занятие-игра	Практические	Набор карточек с заданием, атрибуты	Ноутбук	Демонстрация-показ
18	Ритмическая мозаика	1		Занятие-игра	Практические	Набор карточек с заданием, атрибуты	Ноутбук	Вопрос-ответ
V.	Игры с элементами лыжной подготовки	7						

19	Развитие скорости «Верхом на клюшке»	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Составлен ие правил игры
20	Попади в цель	1		Эстафета - соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составлен ие правил игры
21	Кто дальше уедет	1		Эстафета - соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составлен ие правил игры
22	Скользящий шаг с палками	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
23	Повороты на месте и в движении	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
24	Лыжная эстафета	1		Эстафета-соревнование	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Опрос
25	Защита укрепления	1		Игра-соревнование	Практические	Атрибуты карточки	Ноутбук	Составлен ие алгоритма игры
VI	Игры с элементами спортивных игр	7						
26	Снайперы	1		Игра-занятие	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составлен ие правил игры
27	Боулинг	1		Игра - соревнование	Практические	Атрибуты. карточки	Ноутбук	Составлен ие алгоритма игры
28	Перетягивание через	1		Игра -	Практические	Атрибуты,	Ноутбук	Составлен

	черту			соревнование		карточки		ие правил игры
29	Пионербол	1		Занятие-игра	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составлен ие правил игры
30	Мини-гандбол	1		Игра- соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Составлен ие алгоритма игры
31	Мини-гандбол	1		Игра - соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
32	Кто точнее?	1		Игра- соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
VII	Игры по выбору обучающихся	2						
33	Перебежки	1		Игра- соревнование	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос
34	Моя любимая игра	1		Игровой марафон	Практические	Атрибуты, карточки	Ноутбук	Опрос

Требования к результатам освоения программы:

- ✓ выполнять простейшие гимнастические комбинации, комплексы ритмических упражнений;
- ✓ играть по правилам спортивные, подвижные игры;
- ✓ самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ знать различные виды игр;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;
- ✓ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными, спортивными играми;
- ✓ понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
- ✓ оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

В результате реализации программы «Спортивный час» у обучающихся будут сформированы практико-ориентированные умения и навыки на сознательное отношение к собственному здоровью, занятием спортом во всех его проявлениях:

- ✓ **определять и иметь представление:**
- ✓ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
- ✓ о правилах ведения здорового образа жизни, и занятием спортом;
- ✓ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, общеукрепляющих, соревновательных;
- ✓ **делать выбор и применять на практике приобретенные умения и навыки:**
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами;
- ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности;
- ✓ выполнять усвоенные правила игры;
- ✓ взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;

- ✓ проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр;
- ✓ выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ играть по упрощенным правилам спортивные игры;
- ✓ договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- ✓ самостоятельно организовывать и проводить спортивные игры.

Литература

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., от игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - М., ВАКО, 2005.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя. / Под ред. В.Н. Кардашенко - М.: Просвещение, 1986. - 176 с.
- 10.Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
- 11.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
- 12.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 13.Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
14. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.