

Рассмотрено на заседании
ШМО «Поиск»
Протокол №1 от 29.08.2024 г.
Принято на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Утверждаю
приказ №39од от 29.08.2024 г
и.о. директора ГКОУУР «Соколовская
школа- интернат»
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"
ОИ: ИИН ЮЛБ1818004511,
СНИПС-ИНС240638985,
СТР1=10218086880,
ИИН181800170804, С=RU, S=18
Удмуртская Республика,
Л=САРАПУЛЬСКИЙ РАЙОН, STREET=""
СОКОЛОВКА ДЕРЕВНЯ, ДРУЖБЫ УЛИЦА,
25, О=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", С=ГКОУ УР ""
СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",
Т=ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ
ДИРЕКТОРА, О=ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА,
ИИИША ПАРЕНКО
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2024.10.01 15:33:59+0400
Foxit PDF Reader Version: 11.2.2

Программа «Спортивный час»

5 класс

Составитель: Хорошавина И.Г.

2024-2025 уч.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 осуществления образовательного процесса, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Это определяет актуальность спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

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 являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания обучающихся. У обучающихся формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально-положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют оздоровительное значение. Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно - связочного аппарата, мышечной системы на формирование правильной осанки детей.

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.
2. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Воспитывать культуру игрового общения.

4. Развивать сообразительность, внимание, ловкость, быстроту реакции .

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 5 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:

Обучающиеся научатся:

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

Познавательные БУДы:

Обучающийся научится:

1. Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные БУДы:

Обучающийся научится:

1. Формулировать свои затруднения
2. Предлагать помощь и сотрудничество.
3. 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. Владение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность.

Программное содержание

1 раздел (1ч.)

Вводное занятие.

Техника безопасности. Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе, в помещении, в зимний период. 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». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Мак», Белорусская народная игра: «Заяц месяц»
- ✓ **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», Игры-эстафеты: «Команда быстроногих». Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку». 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». Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы веселые ребята», «
- ✓ **Зимние забавы.** Строительные игры из снега. 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 |
|-------|------|--|------------------|---|-------------------------|
| 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 |
| 2 | | Спорт любить – здоровым быть! | 30 | | |
| | | Народные игры | 2 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | |
| | | Русские народные игры | 4 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | |
| | | Игры разных народов | 3 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | |
| | | Подвижные игры | 4 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| | | Игра, подружись с бегом | 3 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | |

| | | | | | |
|----------|--|---|----------|--|--------------|
| | | Зимние забавы | 3 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | |
| | | Игры с прыжками | 2 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | |
| | | Кто сильнее? Игры соревнования | 2 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | |
| | | Мой веселый звонкий мяч! | 4 | 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. | |
| | | Сюжетные игры | 2 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | |
| | | Игры-эстафеты | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Соревнование |
| 3 | | Игры на развитие психических процессов | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|------------------------------|--|--|
| | | «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 выходит из игры. Тоже самое происходит, если игрок назвал актера, но не успел вовремя отдать мяч.</p> <p>Играть можно и по другому. Например ведущий называет актера, а игрок – фильм, в котором этот актер снимался.</p> | |
| | | «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> | |

| | | | | | |
|----------|--|-------------------------|-----------|--|--------------|
| 4 | | Итоговое занятие | 1 | | |
| | | Праздник спорта | | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> | Соревнование |
| | | Итого | 34 | | |