





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Председатель ППк  /Бахмутова А.И./	Заместитель директора школы по УВР  /Зырянова М.А./	Директор МБОУ Абалаковская СОШ №1  Юшкевич Е.И./
Протокол ППк № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	Приказ № 01-04-245 от «03 сентября» 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!» для 8-9 классов
(для учащихся с интеллектуальными нарушениями)
на 2024 - 2025 учебный год

Автор: Иванова Т.А.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно - правовых документах:

- Федеральный закон «Об Образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273 (с изменениями и дополнениями, ст. 12, 28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (Приказ №01-04-217 от 31.08.23, протокол ПС №1от 31 августа 2023г);
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам педагога МБОУ Абалаковская СОШ №1 для детей с нарушением интеллекта.

Цель программы: Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Учебно-методический комплект

Для реализации данной программы будет использован следующий учебно-методический комплект:

1. Н.В. Студенецкий. Весёлый отдых, Искусство
2. С.О. Чебаева, Игры дома и на улице – М.:АСТ, 2011
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 5-9 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, Москва «Вако» 200

Общая характеристика программы по ВД «Движение есть жизнь!»

Программа относится к спортивно – оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Неотъемлемой частью жизни ребёнка является игра. С помощью игр дети познают мир, приобретают новые навыки, учатся общаться с окружающими, работать в команде.

Игры помогают с пользой организовать досуг детей, привить им необходимые умения и навыки работать в команде, развить их физическую силу.

Программа состоит из теоретической и практической части. Занятия по данной программе проводятся в форме урока по 30 минут 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащихся 7-8 классов с разным уровнем физической подготовленности. Группа здоровья – основная.

Описание места предмета в учебном плане.

Программа соответствует ФАООП УО (1 вариант) и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8-9 классов. Рассчитана программа на 37 учебных часов. Занятия будут проводиться и в каникулярное время.

Личностные и предметные результаты освоения программы «Движение есть жизнь!»

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Предметными результатами является формирование следующих учебных действий:

Минимальный уровень

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выполнение основных упражнений и применение их в игровой деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря во время спортивных игр.

Достаточный уровень

- самостоятельное выполнение комплексов упражнений для разминки;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- эстафеты;
- спортивные игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Содержание учебного предмета

Содержание учебной дисциплины имеет модульную структуру.

Программа включает следующие модули:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Основные тематические блоки (модули) учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и

устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ОВЗ является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики детей с ОВЗ.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Спортивные и подвижные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ОВЗ на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ОВЗ имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ОВЗ спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Лыжная подготовка

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Виды учебной деятельности обучающихся	Количес тво часов	Дата
Легкая атлетика.			5	
1	Теория: техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	4.09
2	Бег. Медленный бег 1-2 мин.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	11.09
3	Челночный бег.	выполняют скоростной бег	1	18.09
4	Эстафетный бег	эстафетный бег (эстафета 4x100);	1	25.09
5	Бег с преодолением препятствий.	выполняют скоростной бег	1	2.10
Баскетбол.			5	
6	Теория: значение фк для подготовки людей к трудовой деятельности. Т/Б на уроках спортивных игр. Стойки игрока, передвижения, остановки.	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	9.10
7	Передача мяча от груди с места и с шагом.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	16.10
8	Ведение мяча на месте, по прямой.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	23.10
9	Ведение мяча с изменением направления.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	6.11
10	Бросок мяча двумя руками от груди.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	13.11
Гимнастика.			5	
11	Теория: понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Строевые упражнения. ОРУ без предметов	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	20.11
12	ОРУ с набивным мячом	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	27.11
13	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед.	выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	4.12
14	Акробатические упражнения: кувырок вперед. назад, стойка на лопатках, мост	выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	11.12

15	Акробатическая комбинация из изученных упражнений.	выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	18.12
Лыжная подготовка.			5	
16	Теория: Закаливание, виды закаливания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	25.12
17	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	15.01
18	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	передвигаются на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	22.01
19	Спуск с горы в различных стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», торможение падением.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече	1	29.01
20	Прохождение дистанции 1 км.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече	1	5.02
Волейбол.			5	
21	Теория: Осанка. Стойки. перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание способов перемещений.	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	12.02
22	Передача мяча сверху над собой, в парах	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	19.02
23	Нижняя передача. На месте, в парах	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	26.02
24	Нижняя прямая подача.	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	5.03
25	Нижняя прямая подача.	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	12.03
Подвижные игры.			4	
26	Игра «пионербол»	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	19.03
27	Игра «пионербол» по правилам волейбола	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	2.04
28	Игра «Охотники и утки», «Белые медведи»	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	9.04
29	Игра «Караси и щука», «Охотники и утки»	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	16.04
Футбол.			5	
30	Теория: самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Движения без мяча	слушают инструктаж о правилах поведения на уроке	1	23.04

31	Удар и остановка мяча. Передача мяча.	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	30.04
32	Ведение мяча по прямой. С изменением направления и скорости.	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	7.05
33	Игровые комбинации.	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	14.05
34	Игровые комбинации.	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	21.05

Материально – техническое обеспечение.

№	Наименование
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Козел гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакалка детская
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли
14	Обруч пластиковый детский
15	Планка для прыжков в высоту
16	Стойка для прыжков в высоту
17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18	Лента финишная
19	Рулетка измерительная
20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
21	Лыжи детские (с креплениями и палками)
22	Щит баскетбольный тренировочный
23	Сетка для переноски и хранения мячей
24	Сетка волейбольная
25	Аптечка