

Государственное бюджетное учреждение «Гарбузовский районный центр образования» (далее – ЦО) Черемхово

Муниципальное
образование МО

«23.09.2024» 20.24

г. Черемхово, № _____

«23.09.2024» 20.24

Заведующий МО: И.А. Овчинникова

И.А. Овчинникова

Согласовано
зам. директора по МР

Н.В. Горохова

Уведомлено

Директор

приказ № _____

И.В. Завитин

**Рабочая программа основного общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
5а классе (вариант 1)
по внеурочной деятельности «Музыкальный калейдоскоп»
на 2024/2025 учебный год**

Составитель:
учитель Лукьянчикова Н.С.

г. Черемхово, 20.24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Спортивный серпантин» предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению для обучающихся 5 «А» класса для детей с интеллектуальными нарушениями. Программа «Спортивный серпантин» обеспечивает формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. Программа направлена на создание условий для укрепления здоровья детей, обогащение двигательного опыта обучающихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности, достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств; формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств

Актуальность программы.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Педагогическая целесообразность. Так как у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения результаты мониторинговых исследований школьников, свидетельствующие о неблагополучии их физического и психического здоровья, то основная задача обучения детей в основной школе состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни. Особенно эффективен игровой метод обучения – подвижные игры и игровые задания. Программа курса построена на идеях ценностей двигательной активности.

На основе анализа и обобщения имеющегося отечественного опыта определены следующие **принципы** построения здоровьесберегающего образования в рамках курса «Подвижные игры»:

1. Системность - учет в работе всей совокупности личностных и социальных факторов, определяющих особенности взаимодействия индивида с внешней средой.
2. Когнитивная адекватность - обязательное соответствие содержания учебного материала и методических приемов, языка общения с учащимися во время занятий их индивидуальному интеллектуальному развитию.

3. Нравственность и экологичность («Не навреди!») - предполагается, что в обучении детей здоровому образу жизни можно использовать только те технологии, которые просты, т.е. легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат; доступны, т.е. приспособлены для самостоятельного и осознанного освоения детьми разного возраста; безопасны, т.е. не используется ничего, что связано с неблагоприятным внешним воздействием на ребенка (лекарства, медицинская аппаратура и т.д.); все, что осваивает ребенок, осознается им и контролируется; эффективны, т.е. быстро дают положительный результат.
4. Деятельностная коррекция - определение коррекционной работы не как простой тренировки умений и навыков, а как целостную деятельность учащихся, органически вписывающихся в систему их повседневных жизненных отношений.
5. Нормативное развитие - учет основных закономерностей развития личности учащихся, исходя из эталона возраста.

Цель программы: всесторонне удовлетворение потребностей школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

1. Укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств.
2. Развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости.
3. Коррекция нарушений физического развития.
4. Развить коммуникативные умения.
5. Воспитать внимание, культуру поведения.
6. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности.
7. Развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
8. Развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
9. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
10. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
11. Обогащение чувственного опыта.
12. Коррекция и развитие сенсомоторной сферы.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут каждое занятие. Подвижные игры проводятся преимущественно на свежем воздухе, аудиторные занятия планируются только в случае неблагоприятных погодных условий.

Структура занятия:

1. Вводная беседа (вопросы здоровьесбережения).
2. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Знакомство с правилами игры.
4. Правила техники безопасности.
5. Подвижные игры.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного курса. Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира. Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности. Общефизическая подготовка. Основные направления реализации программы:

1. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- 2.. Организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года.
3. Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.
4. Организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Результаты освоения содержания учебного курса «Подвижные игры».
5. Понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; о понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; о понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
6. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; о владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; о владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
7. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности; о владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

8. Знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; о овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.); о знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. о формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли).

9. Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности; о умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; о способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

10. Способность преодолевать трудности в полном объёме; о способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Содержание разделов

№ п\п	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие (правила техники безопасности) Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	2
2	Русские народные игры	7
3	Игры - эстафеты	1
4	«Групповые игры»	3
5	Подвижные игры	3
6	«подвижные игры народов России»	10
7	Игры на развития мышления и речи	4
8	«Игры с мячом»	4
ИТОГО:		34

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

1. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
4. Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
5. Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. Осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
4. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
5. Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
6. Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7. Знание правил и техники выполнения двигательных действий;
8. Применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
9. Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
10. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Для реализации курса «**Спортивный серпантин**» используются следующие виды деятельности:

1. Занятия в тренирующем режиме.
2. Групповые игры.

3. Подвижные и ролевые игры.
4. Русские народные игры.
5. Подвижные игры народов России.
6. Видеопросмотр спортивных фрагментов.
7. Игры – эстафеты.

Участие в спортивных турнирах

Формы отслеживания результативности программы:

1. Мониторинг физической готовности;
2. Показательные игры;
3. Спортивные праздники;