

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического совета Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	Методист ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти _____ Е.В. Савостьянова «30» августа 2024 г	Директор ГБОУ школы-интерната №3 г.о.Тольятти _____ О.П. Степанова «30» августа 2024 г.

# **Рабочая программа**

## **курса внеурочной деятельности**

### **«Движение есть жизнь!»**

**Направление: спортивно – оздоровительная деятельность**

**Учебный год: 2024 – 2025**

**Уровень обучения: 5-9 классы**

**Количество часов в неделю: 1 час; в год: 34 часа**

**Срок реализации: 1 год**

**Рабочую программу составили: Дроздова Т.А., Кузяева Е.В., Якушко В.В.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с умственной отсталостью является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, коррекции основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, навыкам здорового образа жизни.

Программа ориентирована на обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Основной целью программы является:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;
- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального результата в конкретном виде спорта;

Воспитательные задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, развитие потребности в систематических занятиях;

- воспитание нравственных качеств, свойств личности, эмоционально-волевой сферы;
- оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;
- формирование спортивной культуры личности, самоактуализация и самореализация;

Коррекционно-развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- получение удовольствие от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- преодоление психологических комплексов;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллектизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью программы является применение разнообразных методов и методических приемов, средств и принципов физического воспитания. Наличие разнообразных игровых видов спорта. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у детей самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;
5. Присущий игровому методу, фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Кроме перечисленных методов применяется метод круговой тренировки. Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для развития практически всех физических качеств.

## **Личностные и предметные результаты освоения рабочей программы**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы**

Программа реализуется во внеурочное время. Проводится 1 час в неделю, 34 часа в год во второй половине дня

Содержание программы отражено в разделах: «легкая атлетика» и «спортивные игры». Так же в содержание программы включены тренировки на современных тренажерах.

**Раздел «Спортивные игры» включает в себя:**

- дартс;
- шашки;
- настольный теннис;
- мини-футбол.

**Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:**

- бег с ускорением 30м;
- прыжок в длину с места;
- толкание набивного мяча;
- метание м/м на дальность.

Тренировки на современных тренажерах проводятся в тренажерном зале с применением следующих тренажеров:

- гребной тренажер;
- велотренажер;
- наклонная скамья для пресса;
- беговая дорожка;
- степпер.

С данными тренажерами проводятся кардио-тренировки, круговые и силовые тренировки. Кардио-тренировки проводятся исключительно на беговой дорожке и велотренажере. Круговые тренировки проводятся с применением всех тренажеров, учащиеся выполняют упражнения на каждом тренажере, учителем дозируется время и нагрузка при выполнении. Силовые тренировки проводятся на гребном тренажере, скамье для пресса и степпере.

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1-2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Подвижная игра.	2
3-4	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Значение физических упражнений для здоровья человека. Подвижная игра с мячом.	2
5	Дартс. Общие правила игры.	1
6-7	Дартс. Техника и отработка броска дротика.	2
8-9	Дартс. Правила турнира. Турнир.	2
10-11	Шашки. Основы игры.	2
12-13	Шашки. Освоение ходов. Игра в шашки.	2
14	Турнир по шашкам.	1
15	Настольный теннис. Общие правила игры.	1
16	Настольный теннис. Жонглирование мячом с ракеткой верхней стороной, нижней стороной, ребром ракетки.	1
17-18	Настольный теннис. Отработка ударов. Турнир.	2
19	Мини-футбол. Изучение правил игры. Ведение мяча.	1
20-21	Мини-футбол. Пасы и удары в створ ворот.	2
22	Мини-футбол. Турнир.	1
23	Круговая тренировка. Основы и принципы круговой тренировки.	1
24-25	Тренировка по кругу на всех тренажерах 2 подхода по 5 минут.	2
26	Силовая тренировка с использованием гантелей.	1
27	Силовая тренировка на гребном тренажере, пресс на скамье.	1
28	Силовая тренировка с использованием фитбола.	1
29	Кардио-тренировка на велотренажере	1
30-31	Кардио-тренировка на беговой дорожке.	2
32-33	Легкая атлетика, ее виды. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	2
34	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
	Итого	34 часа