

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 47 от 31.08.2023 г

Директор

А. В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Движение есть жизнь»

спортивно-оздоровительной направленности

для 6б, 6в, 7б, 8б, 9б классов

Составитель: Лободина О. Н.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «**Движение есть жизнь**» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), спортивно-оздоровительной направленности, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.

- АООП (Варианты 1, 2, 8.3, 8.4) ГКОУ РО Ростовской школы-интерната № 42

- учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».

Программа «Движение есть жизнь» рассчитана на год, занятия проводятся один раз в неделю.

Количество часов в 9Б – 32 часа в год, 6Б – 32 часа в год, 8Б – 34 часа в год, 6В-34 часа в год, 7Б-34 часа в год.

Основная цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения и безопасной жизни;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, упорства, навыков культурного поведения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- социальная адаптация.
- 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 моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается. Готовность принять на себя ответственность, -развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости,
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

Содержательные линии	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Общая физическая подготовка	<i>Знать:</i> Личная гигиена. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Выполнение действий по подражанию.	-умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; Выполнение упражнений по команде учителя. Уметь бегать на перегонки
Гимнастика	<i>Знать:</i> элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <i>Уметь:</i> Построения и перестроения. Упражнения без	-Построения и перестроения по команде учителя. прыжки на батуте без помощи учителя, -Выполнять упражнения на развитие гибкости самостоятельно.

	предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.	- Умение выполнять инструкции педагога. - Умение выполнять задание от начала до конца. - Упражнения с предметами по инструкции учителя; - упражнения в движение с предметами
Легкая атлетика	Уметь выполнять с помощью учителя: -Ходьба по залу, по заданным ориентирам. -слышать команды, -эстафеты с помощью учителя.	По команде учителя уметь выполнять: -прыжки на двух ногах, поочередно на правой левой. -ходьба с изменением направления движения, -без в строю. -бег в эстафетах
Подвижные игры	<i>Знать:</i> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Владеть элементарными умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	- Уметь: Подвижные игры, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием; метанием и ловлей мяча.
Оборудование	Большие мячи, теннисные мячи, гимнастические маты, нейро – скакалки, конусы, дуги спортивные, корзины, игра на липучки, гимнастические палки, обручи, канат, ортопедические коврики, тренажеры, игра –боуллинг, батут, гимнастические кольца, магнитофон, канат.	

**Календарно-тематическое планирование
6Б, 9Б классы**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов
1	Ходьба и строевые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1
2	Разновидности бега: бег за учителем, бег наперегонки. Тренажер-велосипед.	2
3	Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место»	2
4	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанья по гимнастической лестнице.	2
5	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Запомни порядок»	2
6	Гимнастика с танцевальными элементами. Подскоки на мячах.	2
7	Прыжки на 1-2 ногах. Игра: «По островкам».	2
8	Прыжки через препятствия. Висы на канате.	2
9	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в парах.	2
10	Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей в корзину.	2

11	Упражнения на гимнастических матах: ползание, перекаты.Тренажеры.	2
12	Метание гимнастических колец на шест. «Боулинг»-Игры с кеглями.	2
13	Лазанья и пролазанья под шнуром. Пробегания в обруч.	2
14	Эстафеты с предметами и без предметов.	3
15	Упражнения с обручами. Игра: «Наведи порядок».	2
16	Подвижные игры на свежем воздухе.	2

**Календарно-тематическое планирование
6В, 8Б класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов
1	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на месте.	1
2	Ходьба на носках, ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра,ножницы.	2
3	Упражнения на профилактику плоскостопия. Танец –игра «Самолет»	2
4	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанья вверх-вниз по гимнастической стенке.	2
5	Упражнения направленные на укрепление мышц пресса и спины. Игры по желанию.	2
6	Гимнастические упражнение «Бабочка», «Лягушка, «Корзиночка». Танец – игра «Пингвины»	2
7	Прыжки на батуте. Упражнения на пресс.	2
8	Прохождения через препятствия. Ходьба змейкой. Игра с ловушкой на липучке.	2
9	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в парах.	2
10	Метание мячей в цель. Прыжки на нейро – скалке.	2
11	Упражнения в движение на гимнастических матах.	2
12	Метание колец на шест на перегонки.	2
13	Пролазанья под шнуром. Прыжки через резинку. Прыжки на нейро – скалке.	2

14	Эстафеты без предметов.	2
15	Упражнения с обручами на месте. Прыжки по обручам.	2
16	Бадминтон. Набивание волана.	2
17	.Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место».	2
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	1

**Календарно-тематическое планирование
7Б класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов
1	ТБ. Предупреждение травм во время занятий	1
2	Бег наперегонки. Тренажеры. Прыжки на скакалке.	2
3	Ходьба с различным положением рук и ног. Общеразвивающие упражнения в движение	2
4	Упражнения на профилактику плоскостопия. Лазанья по гимнастической стенке вправо-влево.	2
5	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Перешагивания.	2
6	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Подскоки на мячах.	2
7	Гимнастика с танцевальными элементами.	2
8	Перешагивания через препятствия. Висы на канате.	2
9	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в кругу.	2
10	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	2
11	Упражнения в движение на гимнастических матах. Передача мяча в колонне.	2
12	Метание гимнастических колец на шест. Эстафеты с колечками.	2
13	Лазанья и пролазанья под шнуром. Прыжок в высоту перешагиванием.	2
14	ОРУ. Танец - игра «Пингвины».	2
15	ОРУ на месте на гимнастической скамейке. Ходьба с различным положением рук и ног.	2
16	Упражнения возле гимнастической стенке на формирование правильной осанки.	2

17	Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место».	2
18	Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки на скакалке.	1