

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1 от 29.08.2024 г

Заседания методического объединения

Рук. МО _____ Демина Е.Н

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 230 от 02.09.2024 г.
Директор _____ Е.В. Козлова

ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

« Движение жизнь»
10 класс «А»

Учитель: Половинко Галина Александровна

2024-2025 учебный год

10 « А » класс

Программа по курсу внеурочной деятельности « Движение-жизнь» на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО вариант- 1) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт).

1.Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

2.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 удовольствия 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 коллективизма, 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 (особенно у детей с ОВЗ) 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 также мною 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.

3 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.

4.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» ,«спортивные игры», « волейбол». 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.

Раздел « Волейбол» включает в себя:

- стойка и перемещения волейболиста.
- передача мяча сверху и снизу двумя руками.
- верхняя и нижняя прямая подача.
- прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).
- прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
- многократный прием мяча снизу двумя руками.
- игры (эстафеты) с ведением мяча.

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

- гребной тренажер;

- велотренажер;
- наклонная скамья для прессы;
- 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 прессы и степпере.

5.Оборудование и электронные ресурсы

- <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html>
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
- [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сайт "Я иду на урок физкультуры"
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

- uchportal.ru/
- <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
- ppt4web.ru/prezentacii-po-...
- <http://uslide.ru/fizkultura>
- pedsovet.su/
- <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Движение –жизнь»» 10 класс «А»

	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
I Четверть (8 часов)				
1	04.09	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Подвижная игра.	1 час	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Играют в подвижные игры.
2	11.09	Значение физических упражнений для здоровья человека. Подвижная игра с мячом.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Беседуют с учителем на тему «Значение физических упражнений для здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Самостоятельно играют .
3	18.09	Дартс. Общие правила игры.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Знакомятся игрой « Дартс».
4	25.09	Дартс. Техника и отработка броска дротика.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу с заданиями. Отрабатывают технику броска дротика
5	02.10	Дартс. Правила турнира.	1 час	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с

				изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Изучают правила турнира по дартсу
6	09.10	Турнир по дартсу	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Участвуют в турнире по дартсу
7	16.10	Шашки. Основы игры.	1 час	Выполняют ходьбу с заданиями и комплекс общеразвивающих упражнений. Бегают на 100-200 м с различного старта. Изучают основные правила игры в шашки
8	23.10	Шашки. Освоение ходов.	1 час	Выполняют специальные беговые упражнения. Играют в шашки.
II Четверть (8 часов)				
9	06.11	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Игра в шашки.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Игра в шашки
10	13.11	Турнир по шашкам.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Участвуют в турнире по шашкам
11	20.11	Настольный теннис. Общие правила игры.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Знакомятся с общими правилами игры в теннис
12	27.11	Настольный теннис. Жонглирование мячом с ракеткой верхней стороной, нижней стороной, ребром ракетки.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренируются жонглированием мячом с ракеткой.
13	04.12	Настольный теннис. Отработка ударов.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают удары .
14	11.12	Турнир по настольному теннису.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

				Участвуют в турнире по настольному теннису
15	18.12	Мини-футбол. Изучение правил игры. Ведение мяча.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Слушают условия и правила игры в мини-футбол
16	25.12	Мини-футбол. Пасы и удары в створ ворот.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренировка по мини-футболу
III Четверть (10 часов)				
17	15.01	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Мини-футбол. Турнир.	1 час	Слушают инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр и предупреждение травматизма. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Турнир по мини футболу
18	22.01	Круговая тренировка. Основы и принципы круговой тренировки	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Слушают основные принципы круговой тренировки
19	29.01	Тренировка по кругу на всех тренажерах 2 подхода по 5 минут.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют тренировку на тренажерах
20	05.02	Силовая тренировка с использованием гантелей	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений .Выполняют тренировку с использованием гантелей
21	12.02	Силовая тренировка на гребном тренажере, пресс на скамье.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют тренировку на тренажере , на пресс скамье
22	19.02	Силовая тренировка с использованием фитбола.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола
23	26.02	Кардио-тренировка на велотренажере	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют тренировку на велотренажере.
24	05.03	Кардио-тренировка на беговой дорожке.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

				Выполняют тренировку на беговой дорожке.
25	12.03	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Легкая атлетика, ее виды. Бег 30 м	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Изучают ТБ во время занятий легкой атлетикой.
26	19.03	Легкая атлетика, ее виды. Метание мяча на дальность.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Метают мяч.
IV четверть 7 ч				
27	02.04	Стойка и перемещения волейболиста.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Знакомятся с тактикой игры в волейбол. Разбирают правила игры и судейства соревнований. Выполняют прием и передачу мяча сверху в парах.
28	09.04	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Совершенствуют технику выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Выполняют прием и передачу мяча снизу в парах в движении.
29	16.04	Верхняя и нижняя прямая подача.	1 час	Выполняют специальные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствуют технику выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
30	23.04	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют передачу мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Совершенствуют технику

				подачи мяча. Повторяют прямой нападающий удар через сетку.
31	30.04	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Передают мяч двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Совершенствуют технику подачи мяча. Играют в волейбол.
32	07.05	Многократный прием мяча снизу двумя руками.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Закрепляют стойку игрока и передвижения в стойке. Выполняют передачу мяча двумя руками сверху в парах, передачу мяча в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
33	14.05	Игры (эстафеты) с ведением мяча.	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Слушают разъяснения и правила игр с мячом. Вспоминают технику безопасности во время игр с мячом. Играют в подвижные игры с ведением мяча.
34	21.05	Эстафеты	1 час	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Слушают разъяснения и правила игр с мячом. Вспоминают технику безопасности во время игр с мячом. Играют в подвижные игры с ведением мяча.

Структура внеурочного курса « Движение жизнь» рассчитана на 34 часов в год, 1 часа в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2024-2025 учебный год, Постановление Правительства РФ от 10.08.2023 N1314 " О переносе выходных дней в 2024 году", проект Постановления

Правительства " "О переносе выходных дней в 2025 году" (подготовлен Минтрудом России 25.07.2024) курс внеурочной деятельности « Движение жизнь» составлен на 34 часа.

I четверть - 8 часов

II четверть - 8 часов

III четверть – 10 часов

IV четверть –7 часов

Итого: 34 ч