

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школы-интерната № 37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Движение – есть жизнь!»

для 5 класса (1 вариант)

Санкт – Петербург

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Движение - есть жизнь! »
3. Содержание направления внеурочной деятельности «Движение - есть жизнь! »
4. Система оценки и критерии достижений планируемых результатов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Движение есть жизнь» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), выбрана с учетом особенностей обучающихся. Предполагает овладение обучающимися основами физического развития, слагаемыми, которых является: крепкое здоровье, уровень двигательных способностей, знания и способы (умения) осуществлять физкультурнооздоровительную и спортивную деятельность.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа является продолжением учебной программы физкультуры Программа «Движение есть жизнь» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности одним из самых любимых и полезных. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения, которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно- тренировочных группах.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, практическое освоение элементов легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи программы:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
3. Развивать физические способности с ОВЗ.
4. Профилактика вредных привычек у детей.
5. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.
6. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно - патриотической подготовке.

Программа по формированию здорового образа жизни «Движение есть жизнь» направлена на формирование здорового образа жизни и умение управлять собственным здоровьем. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Здоровый образ жизни детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Программа “Движение есть жизнь” является комплексной, в ней особое внимание уделено подвижным и развивающим играм. Подвижная, развивающая игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Основные принципы программы:

Сознательность и активность — чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.

Индивидуальная доступность — дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.

Систематичность и последовательность — непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.

Психологическая комфортность — получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Механизм осуществления программы:

Внедрение современных подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья;

Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования обучающихся — участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

Программа «Движение есть жизнь» включает четыре основных направления:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни
2. Культура здоровья.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Подвижные и развивающие игры.

Первое направление «Основы знаний о здоровом образе жизни». Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, охраны и укрепления здоровья народа.

Это направление решает следующие задачи:

- закреплять знания о здоровом образе жизни;
- развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду;
- формировать активность и инициативность детей;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
- сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей;
- вырабатывать потребность в поддержании собственного здоровья воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Второе направление «Воспитание культуры здоровья».

Воспитание культуры здоровья — создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности обучающегося, как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Это направление решает следующие задачи:

- сформировать умение содержать свое тело в чистоте;
- расширять знания о средствах гигиены;
- воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.

Третье направление «Профилактика вредных привычек».

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Это направление решает следующие задачи:

- создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни; научить детей оценивать последствия своих действий;

- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;

- пропаганда здорового жизненного стиля;

- предотвращение начала вредных привычек у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;

- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;

- профилактика и предупреждение вредных привычек среди учащихся;

- учить детей оценивать последствия своих действий.

Четвёртое направление «Подвижные и развивающие игры».

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Это направление решает следующие задачи:

- формировать самостоятельность;

- воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям спорта;

- научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения:

Спортивные мероприятия, веселые старты, конкурсы, игры, путешествия, оздоровительные минутки.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

- применение индивидуальных, групповых форм обучения;

- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;

- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Сентябрь, январь – направления: «Основы ЗОЖ», «Подвижные и развивающие игры»

Октябрь, февраль - направления: «Воспитание культуры здоровья», «Подвижные и развивающие игры»

Ноябрь, март – направления: «Профилактика вредных привычек», «Подвижные и развивающие игры»

Декабрь, апрель, май – направления «Подвижные и развивающие игры».

Формы работы: игры, соревнования, турниры, эстафеты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **«Движение есть жизнь» (подвижные игры)**

Личностные результаты освоения программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания: бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия

в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения

объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры

с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально- моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно

получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Санитарно-гигиенические требования к занятиям «движение есть жизнь» - Правила техники безопасности на уроке «движение есть жизнь» - Название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются на занятиях - Практический материал, пройденный на уроках «движение есть жизнь» -выполнение комплексов утренней гимнастики, -представления о двигательных действиях, -знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.	- Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий - Самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учётом состояния здоровья -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах, -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 СОДЕРЖАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ - ЕСТЬ ЖИЗНЬ! »

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

2. раздел - “Русские народные игры”

2.раздел - “Игры народов России”.

3.раздел - “Подвижные игры”

4.раздел - “Эстафеты»

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

«Русские народные игры» Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка»,

«Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!»,

«Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов,

проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры

«Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса»,

«Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры

«Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр:

«К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- выручалочка», «Классики»,

«Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай»,

«Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены»,

«Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров».

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ И КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

-Сдача нормативов;

-теоритические опросы;

-соревнования.