**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Топчихинского района Алтайского края**

**МКОУ Фунтиковская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  Приказ №2 от «30» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В.Золотарева  Приказ №2 от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Исполняющий обязанности директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.А. Руш  Приказ №66/1 от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Совершенствование двигательных действий»**

для обучающихся 5 класса

(8 вид)

**с. Фунтики** **2023**

1. **Пояснительная записка.**

**Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.:Просвещение,2006.
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных ( допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015-2016 учебный год».
5. Годового учебного календарного графика на 2015-2016 учебный год.

**Общая характеристика внеурочной деятельности**

**«Совершенствование двигательных действий»**

Физическое воспитание в школе VIII вида – неотъемлемая часть всей системы работы с детьми с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

**Конкретными** учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Система физического воспитания должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы:**

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.
* содействие патриотической подготовке.

**Цели и задачи внеурочной деятельности**

**«Совершенствование двигательных действий»**

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

**Задачи:** Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

1. **Место учебного предмета**

Преподавание рассчитано на изучение учебного предмета «Физической культуры» в 5 классе в объеме 68 часов (2 часа в неделю). Планирование преподавание и структура учебного содержания соответствуют содержанию и структуре специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.редВ.В.Воронковой .-М.:Просвещение,2006. Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

**4.Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета**.

Содержание внеурочной деятельности «Совершенствование двигательных действий» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5.Личностные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Совершенствование двигательных действий».**

Стандарт устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), освоивших АООП.

Описание результатов овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП имеет интегративный характер и включает в себя:

требования к оценке овладения социальными компетенциями (личностные результаты);

**Личностные результаты**

Адаптивная физкультура

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

**Предметные результаты**

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**6.Содержание**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

**Раздел «Гимнастика»** включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье и перелезание, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

**Раздел «Лыжная подготовка»** Уроки лыжной подготовкирекомендовано проводить желательно на сдвоенных уроках при температуре до – 15 ˚С при несильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

**Раздел «Игры»** включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в 5-9 классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности, учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места и метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**7. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Объем учебного времени | Раздел программы | Количество учебного времени | Итоговые уроки |
| 5 | 34 | Гимнастика и акробатика | 10 | 34 |
| Лёгкаяатлетика | 10 |
| Спортивные игры | 8 |
| Лыжная подготовка | 6 |

1. **Учебно-методическое и материально-техническая обеспечение образовательного процесса.**
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.редВ.В.Воронковой .-М.:Просвещение,2006.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование имущества | Количество |
| 1. | Мячи баскетбольные | 18 |
| 2. | Мячи волейбольные | 15 |
| 3. | Мячи футбольные | 2 |
| 4. | Мячи набивные | 10 |
| 5. | Гимнастические маты | 10 |
| 6. | Гимнастические скамейки | 2 |
| 7. | Гимнастический козел | 1 |
| 8. | Гимнастические скакалки | 39 |
| 9. | Лыжи | 56 |
| 10. | Лыжные палочки | 82 пары |
| 11. | Мчи 150 грамм (для метания) | 15 |
| 12. | Полоса препятствий (12 элементов) | 1 |
| 13. | Полоса препятствий (24 элемента) | 1 |
| 14. | Обручи | 15 |
| 15. | Канат | 2 |
| 16. | Сетка волейбольная | 2 |
| 17. | Сетка баскетбольная | 4 |
| 18. | Палки гимнастические | 10 |
| 19. | Диск для метания | 1 |
| 20. | Гранаты | 6 |
| 21. | Ядро | 4 |
| 22. | Маты (Легкоатлетические) | 2 |
| 23. | Щиты баскетбольные | 2 |
| 24. | Стойки для планки | 2 |
| 25. | Планка | 1 |

**Приложение 1**

1. **Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Коррекция | Количество часов | Наименование разделов и тем |
| **Лёгкаяатлетика (5 час)** | | | | |
| 1 |  |  | 1 | 1 Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры |
| 2 |  |  | 1 | 2 Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) |
| 3 |  |  | 1 | 3 Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) |
| 4 |  |  | 1 | 4 Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком) |
| 5 |  |  | 1 | 5 Пробегание отрезков 10м, 20м |
| **Гимнастика и акробатика 10ч** | | | | |
| 6 |  |  | 1 | 1 Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения |
| 7 |  |  | 1 | 2 Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два |
| 8 |  |  | 1 | 3 Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три |
| 9 |  |  | 1 | 4 Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча |
| 10 |  |  | 1 | 5 Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом |
| 11 |  |  | 1 | 6 Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения |
| 12 |  |  | 1 | 7 Прыжки через скакалку на месте в различном темпе |
| 13 |  |  | 1 | 8 Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно |
| 14 |  |  | 1 | 9 Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе |
| 15 |  |  | 1 | 10 Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали |
| **Спортивные игры. Пионербол (4 час)** | | | | |
| 16 |  |  | 1 | 1 Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. |
| 17 |  |  | 1 | 2 Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. |
| 18 |  |  | 1 | 3 Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. |
| 19 |  |  | 1 | 4 Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. |
| **Лыжная подготовка (6 час)** | | | | |
| 20 |  |  | 1 | 1 Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. |
| 21 |  |  | 1 | 3 Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. |
| 22 |  |  | 1 | 7 Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой" |
| 23 |  |  | 1 | 8 Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" |
| 24 |  |  | 1 | 10 Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км |
| 25 |  |  | 1 | 12 Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж |
| **Спортивные игры (баскетбол)4 часов.** | | | | |
| 26 |  |  | 1 | 1 Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. |
| 27 |  |  | 1 | 4 Передача мяча в движении в парах Учебная игра. |
| 28 |  |  | 1 | 6 Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. |
| 29 |  |  | 1 | 10 Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. |
| **Легкая атлетика 5 часов** | | | | |
| 30 |  |  | 1 | 1 Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. |
| 31 |  |  | 1 | 4 Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" |
| 32 |  |  | 1 | 6 Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа |
| 33 |  |  | 1 | 7 Подъем туловища из положения лежа за  30 сек |
| 34 |  |  | 1 | 8 Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места |