

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Гуковская специальная школа-интернат №12»

Рассмотрено методическим советом
протокол № _____ от _____ 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГКОУ РО Гуковской школы-интерната №12

И.Р.Сейфулина
« ____ » _____ 2023 г.

**АДАптированная общеобразовательная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
по внеурочной деятельности
«Движение - есть жизнь»

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 2

Составитель: Буркут Елена Алексеевна

Учитель: Буркут Елена Алексеевна – учитель высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» разработана и предназначена для обучающихся 2 класса ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); АООП ГКОУ РО Гуковской школы – интерната №12.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 28.01.2021г.
- Учебный план ГКОУ РО Гуковской школы–интерната № 12 на 2023-2024 учебный год.
- Годовой календарный график ГКОУ РО Гуковской школы–интерната № 12 на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 2 класса рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного

образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации учебного модуля обучающихся начальной школы.

Цель курса: удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Общая характеристика внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это даёт возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и

способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 2 класса рассчитана на 34 учебных недели при количестве 1 час в неделю, всего 34 часа за год.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения программы по предмету, это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

Срок реализации настоящей программы 1 учебный год.

Содержание программы разработано с учетом возрастных особенностей детей 2 класса и отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Движение - есть жизнь!"

Планируемые 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.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	
1	Русские народные игры	10		https://ped-kopilka.ru https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ https://www.kanal-o.ru/ https://kladraz.ru/ https://pedsovet.su/ https://www.pravmir.ru/
2	Подвижные игры	17		https://allforchildren.ru/ https://gamejulia.ru/ http://games.kolossale.ru/ https://pedsovet.su/ pochemu4ka.ru
3	Эстафеты	7		https://sygrayka.ru/ https://rosuchebnik.ru/ http://iemcko.ru/ https://ped-kopilka.ru/ https://www.rektor.ru/ https://kladraz.ru/
	Общее количество часов по программе	34		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Русская народная игра «Вызов номеров».	1	06.09	Русские народные игры Включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей обучающихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
2	Русская народная игра «У медведя во бору».	1	13.09	
3	Подвижная игра «Пустое место»	1	20.09	
4	Русская народная игра «Горелки с платочком»	1	27.09	
5	Подвижная игра «Мячик кверху».	1	04.10	Подвижные игры Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Эстафеты Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
6	«Эстафета с булавами»	1	11.10	
7	Подвижная игра «Караси и щуки»	1	18.10	
8	Русская народная игра «Пчёлки и ласточки».	1	25.10	
9	Русская народная игра Огородник и воробей.	1		
10	Эстафета «Метание в цель»	1		
11	Игра «Совушка»	1		
12	Эстафета «Передал - садись»	1		
13	Подвижная игра «Баба –Яга».	1		
14	Русская народная игра «Игровая»	1		
15	Подвижная игра «Хвостики».	1		
16	Русская народная игра «Мороз – Красный нос»	1		
17	Подвижная игра «Ловишки с приседаниями».	1		
18	Подвижная игра «Переправа».	1		
19	Эстафета «Гонка мячей по рядам»	1		
20	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
21	Русская народная игра «Лягушки»	1		

22	Игра «Горячий картофель».	1		
23	Подвижная игра «Белый медведь».	1		
24	«Встречная эстафета с мячом»	1		
25	Подвижная игра «Попрыгунчики».	1		
26	Русская народная игра «Лошадки»	1		
27	Русская народная игра «Дедушка - сапожник»	1		
28	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
29	Подвижная игра «Бомбардировка».	1		
30	Весёлые эстафеты.	1		
31	Игра «У оленя дом большой».	1		
32	Подвижная игра «По следам».	1		
33	Весёлые эстафеты.	1		
34	Подвижная игра «Уголки».	1		

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал для занятий
2. Учебно - практическое оборудование:
 - Кегли
 - Обручи
 - Мешочки
 - Мячи волейбольные
 - Мячи баскетбольные
 - Малые мячи
 - Скакалки
 - Гимнастические скамейки
 - Флажки
 - Теннисные мячи
 - Гимнастическая стенка
 - Секундомер
 - Ракетки
 - Шашки

