

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Отдел образования Администрации муниципального района

Стерлитамакский район Республики Башкортостана

МОБУ СОШ д.Золотоношка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Пачанина Н.В.

Приказ №1 от «28» 08 2023
г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Гречко Т.В.

Приказ №1 от «28» 08 2023
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Коваленко О.А.

Приказ №119 от «28» 08

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультура»

для обучающихся 5 – 6 классов

д.Золотоношка 2023 - 2024

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» – это обучение школьников 5 – 6 классов бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599);
3. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679);
5. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 августа 2015 года № 38528;
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993);
7. Устава бюджетного общеобразовательного учреждения «Калининская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашской Республики;
8. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) бюджетного общеобразовательного учреждения «Калининская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашской Республики;
9. Программы внеурочной деятельности бюджетного общеобразовательного учреждения «Калининская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашской Республики;
10. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся бюджетного общеобразовательного учреждения «Калининская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашской Республики.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Основной формой работы являются внеурочные занятия. Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Теоретическая часть дается в форме изучения полезных и вредных привычек, практическая часть включает организацию подвижных игр. Используемые формы занятия:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 34 часа. Занятия проводятся один раз в неделю.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Освоение обучающимися программы внеурочной деятельности «Название программы» направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов, формирование базовых учебных действий.

Личностные результаты:

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;

Предметные результаты включают следующие знания и умения:

Знания	Умения
Достаточный уровень	
приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; иметь представление: • о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; • о режиме дня и личной гигиене; • о вредных и полезных привычках; • о народных играх; • о различных видах подвижных игр; • о соблюдении правил игры.	развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре; уметь: • применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек; • играть в подвижные игры; • применять игры самостоятельно; • соблюдать правила игры; • работать в коллективе.
Минимальный уровень	
формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.	(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
--	--

Формирование **базовых учебных действий**.

Личностные УД включают следующие умения:

- осознавать себя как гражданина России, имеющего, определенные права и обязанности;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осознанно относиться к выбору профессии;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные УД включают следующие умения:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых социальных ситуациях; высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников конструктивно взаимодействовать с людьми; (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные УД включают следующие умения:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные УД включают следующие умения:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

Содержание программы учебного курса

4.Содержание программы (34ч.):

1 раздел (1ч)

Вводное занятие

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (15ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1.Разучивание русских народных игр(2ч.): «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки»

2.2. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.3. Игры – эстафеты (1ч.): «Чехарда».

2.4. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

2.5. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

2.6. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

2.7. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.8. Зимние забавы (2ч.). Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

2.9. Спортивные праздники (2ч.). Праздник «Эстафета», «Мой весёлый звонкий мяч».

3 раздел (1 ч) Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4раздел (16 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Полезные и вредные привычки. (4ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание –отличное настроение. (2ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура.(5ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушения осанки.

4.4. Помоги себе сам.(2ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники (2ч.) Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле – здоровый дух».

4.6. Часы здоровья.(1ч.) «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

5 раздел (1 ч)Итоговое занятие.Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	15
2.1.	Разучивание русских народных игр	2
2.2.	Играя, подружись с бегом	2
2.3.	Игры – эстафеты	1
2.4.	Игры с прыжками	1
2.5.	Кто сильнее? Игры-соревнования	1
2.6.	Сюжетные игры	3
2.7.	Пальчиковые игры	1
2.8.	Зимние забавы	2
2.9.	Спортивные праздники	2
3.	Игры на развитие психических процессов	1
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	16
4.1	Полезные и вредные привычки	4
4.2	Здоровое питание –отличное настроение.	2
4.3	Лечебная физкультура	5
4.4	Помоги себе сам	2
4.5	Праздники	2
4.6	Часы здоровья	1
5	Итоговое занятие	1
	Итого	34