Государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Волгоградская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат III, IV, V вида № 6»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прошла обсуждение на МО  Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р. В. Бодрова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. | Утверждаю  Директор ГКС(к)ОУ «Волгоградская С(к)ОШИ № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. В. Соловьёва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Игра – восьмое чудо света»**

направление развития личности: спортивно-оздоровительное

1, 2 классы, 7-9 лет, срок реализации 2 года

(модифицированная)

Составитель: Боярова В.В., воспитатель первой квалификационной категории

Волгоград, 2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. 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. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы**: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на

* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Планируемые результаты:

1 уровень:

Дети получат знания:

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

2 уровень:

Дети смогут играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, 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;

3 уровень:

Дети получат опыт**:**

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Система оценки результатов: соревнования, экран успеха и др.

При организации занятий будут учитываться возрастные особенности учащихся и обеспечиваться баланс между двигательно-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения будет отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности занимает 30% отведённого времени – 2часа в неделю. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации. |
| Школа | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр. |
| Семья | Вечернее время. Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. |

**Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников.**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы | Формы |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; читательские конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.; |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;  - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;  - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;  - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования поведения и деятельности. | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов. | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |
|  |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Количество часов** | | | | |
| всего | ауд | | внеауд | |
| **1 год обучения. Народные игры** | | | | | | | |
| 1-2 | Игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | **2** |  | | **2** | |
| 3-4 | Игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 5-6 | Игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 7-8 | Игра «Морской бой» | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | **2** | **2** | |  | |
| 9-10 | Игра «У медведя во бору» | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 11-12 | Игра «Гуси, гуси…» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. | **2** |  | | **2** | |
| 13-14 | Игра «Испорченный телефон» | Правила игры. Проведение игры.. | **2** | **1** | | **1** | |
| 15-16 | Игра «Цепи кованные» | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 17-18 | Игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 19 | Игра «Лепим снеговика» | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 20-21 | Игра «Кольцо» | Правила игры. Проведение игры. | **2** | **1** | | **1** | |
| 22-23 | Игра «Третий лишний» | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 24 | Игра “Крестики, нолики” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 25-26 | Игра «Кот и мыши». | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 27-28 | Игра “Прятки! | Правила игры. Проведение игры. | **2** |  | | **2** | |
| 29-30 | Игра “Шашки” | Правила игры. Проведение игры. | **2** | **2** | |  | |
| 31-32 | Игра “Зарничка” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 33-34 | Изготовление и запуск “Воздушного змея” | Правила игры. Проведение игры. | **2** | **1** | | **1** | |
| **2 год обучения.**  **Игры на развитие психических процессов** | | | | | | | |
| 1-2 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». | **2** | | **1** | | **1** |
| 3-4 | Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». | **2** | | **1** | | **1** |
| 5-6 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». | **2** | | **1** | | **1** |
| 7-8 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». | **2** | | **1** | | **1** |
| 9-10 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». | **2** | |  | | **2** |
| 11-12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». | **2** | | **1** | | **1** |
| **Подвижные игры** | | | | | | | |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. | **1** | |  | | **1** |
| 14-15 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | **2** | | **1** | | **1** |
| 16-17 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом.строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | **2** | |  | | **2** |
| 18-19 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | **2** | | **1** | | **1** |
| 20-21 | Весёлые старты с оброчами скакалкой | Игры с обручем. Комплекс ОРУ со скакалкой. | **2** | | **1** | | **1** |
| 22 | Игра с прыжками «Попрыгунчики» | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | **1** | |  | | **1** |
| 23-24 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на санках и снегокате. Метание снежков в цель. | **2** | |  | | **2** |
| 25-26 | Игра «Перемена мест» | Правила игры. Проведение игры. | **2** | | **1** | | **1** |
| 27-28 | Эстафеты с кеглями. | Правила игры. Проведение игры. | **2** | | **1** | | **1** |
| 29-30 | Игра «Серсо». | Правила игры. Проведение игры. | **2** | | **1** | | **1** |
| 31-32 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | **2** | | **1** | | **1** |
| 33-34 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Построение. Строевые упражнения6 перемещение. | **1** | |  | | **1** |