СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР: Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Дейкова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_2024г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Юниор» (спортивно-оздоровительное направление)**

**для обучающихся 6 класса с нарушением интеллекта (Вариант1)**

**на 2024-2025 учебный год**

Рассмотрено на заседании Составитель программы:

Педагогического совета Рамазанва Л.Р., учитель

От 28.08.2024 г.

Протокол № 7

1. **Пояснительная записка.**

 Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» составлена на основе:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г,№273-ФЗ
* Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)»
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)»
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

       Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

**Направленность** (профиль) программы – спортивно-оздоровительная.

**II.            Общая характеристика курса**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» 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.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

• укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

• развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• приобретение знаний в области спортивных игр, теоретических сведений по физкультуре;

• развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

• формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

• усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на занятиях.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Материал программы предполагает изучение основ трех разделов: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях, областных, Российских.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Юниор» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно- важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи программы**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике спортивных игр;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Принципы спортивной подготовки школьников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности*определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности*предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**III. Место курса в учебном плане**

Режим занятий: Занятия в 6 классе проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год согласно утвержденному расписанию.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным и физическим возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Юниор»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физкультуре (из образовательной области факультативное занятие) являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физкультуре (из образовательной области факультативные занятия) являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физкультуре (из образовательной области факультативные занятия) являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; * формирование представлений об этических идеалах и ценностях; * отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. * определять уровень развития физических качеств; * договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; *          проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | * Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; * Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения * демонстрировать уровень физической подготовленности * Управлять своими эмоциями; * Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; *          Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. | * Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; * Знать различные виды игр; * Выполнять правила игры. * Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; * организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; * Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. |

**V.   Содержание учебного курса**

|  |
| --- |
| **Лёгкая атлетика** |
| Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Бег 3мин. |
| Техника выполнения низкого старта. Игра «Запрещённое движение». |
| Высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. |
| Техника финиширования. Круговая эстафета. |
| Овладение навыка финиширования (повторение) Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. |
| Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (повторение). Оформление результатов измерения показателей физического развития. |
| **Гимнастика** |
| ОРУ. Отработка упоров, седа. Игра «Змейка». |
| ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. |
| ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. |
| Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка |
| ОРУ.Спрыгивание и запрыгивание на горку с матов |
| Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. |
| ОРУ. Различные виды прыжков. |
| ОРУ. Подводящие упражнения и отдельные элементы на гимнастической перекладине |
| ОРУ в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. |
| **ОРУ.** Игровые упражнения с мячами. Подтягивание на перекладине. |
| Подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами. |
| **Лыжная подготовка** |
| Совершенствование подъемов и поворотов. |
| Передвижение по учебной лыжне с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Подвижная цель». |
| **Футбол** |
| Эстафеты с ведением футбольного мяча. Остановка мяча. |
| Передача мяча стоя на месте и в движении |
| Игра в футбол по упрощенным правилам |
| **Баскетбол** |
| Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину |
| **ОРУ.** «Мини –баскетбол». |
| Игра в баскетбол по упрощенным правилам |
| ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей |
| **Волейбол** |
| Передача мяча подброшенного партнером |
| Передачи у стены. Передачи у стены многократно с  ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». |
| Многократные передачи в стену. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. |
| Двухсторонняя игра |
| **Подвижные игры** |
| ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| Игры и эстафеты с мячами |

**VI. Календарно-тематическое планирование.**

**6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Раздел (количество часов). Тема урока | Количество часов, отводимых на изучение темы |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |
| 1 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Бег 3мин. | 1 |
| 2 | Техника выполнения низкого старта. Игра «Запрещённое движение». | 1 |
| 3 | Высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. | 1 |
| 4 | Техника финиширования. Круговая эстафета. | 1 |
| 5 | Овладение навыка финиширования (повторение) Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. | 1 |
| 6 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (повторение). Оформление результатов измерения показателей физического развития. | 1 |
|  | **Гимнастика** |  |
| 7 | ОРУ. Отработка упоров, седа. Игра «Змейка». | 1 |
| 8 | ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. | 1 |
| 9 | ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. | 1 |
| 10 | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка | 1 |
| 11 | ОРУ.Спрыгивание и запрыгивание на горку с матов | 1 |
| 12 | Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. | 1 |
| 13 | ОРУ. Различные виды прыжков. | 1 |
| 14 | ОРУ. Подводящие упражнения и отдельные элементы на гимнастической перекладине | 1 |
| 15 | ОРУ в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| 16 | **ОРУ.** Игровые упражнения с мячами. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 17 | Подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
| 18 | Совершенствование подъемов и поворотов. | 1 |
| 19 | Передвижение по учебной лыжне с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход | 1 |
| 20 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Подвижная цель». | 1 |
|  | **Футбол** |  |
| 21 | Эстафеты с ведением футбольного мяча. Остановка мяча. | 1 |
| 22 | Передача мяча стоя на месте и в движении | 1 |
| 23 | Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24 | Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину | 1 |
| 25 | **ОРУ.** «Мини –баскетбол». | 1 |
| 26 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 27 | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей | 1 |
|  | **Волейбол** |  |
| 28 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 |
| 29 | Передачи у стены. Передачи у стены многократно с  ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». | 1 |
| 30 | Многократные передачи в стену. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. | 1 |
| 31 | Двухсторонняя игра | 1 |
|  | **Подвижные игры** |  |
| 32 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 33 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 34 | Игры и эстафеты с мячами | 1 |
| Итого: |  | 34 часа |

**V Формы аттестации.**

Проводится контроль сформированных теоретических и практических знаний по программе.

- *Предварительный контроль –* фронтальный опрос (беседа).

- *Текущий контроль –* фронтальный опрос (беседа), дидактическая игра, использование интернет-материала.

*-Индивидуальный контроль* – наблюдение, беседа.

- *Промежуточный контроль* –тестирование по результатам 1-го полугодия, по окончании учебного года.

Аттестация по итогам освоения АДООП проводится в конце учебного года.

Цель проведения – определение уровня достижения планируемых результатов каждым обучающимся. Данный вид аттестации может быть представлен в форме:

- Подготовка и презентация учащимися подготовленных ими в процессе занятий карьерных план. перед учащимися, педагогами образовательного учреждения, родителями (законными представителями) учащихся.

Система определения результативности основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на получение обучающимися результатов решения конкретных задач для достижения определенной компетентности в творческой деятельности и социальной адаптации. Рост компетентности обучающихся в соответствии с планируемыми результатами и производится по итогам каждого полугодия и по завершению образовательной программы.

**VI, Оценочные материалы.**

**Механизм оценки реализации программы**

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и проводится в форме начальной, промежуточной и итоговой диагностики.

Степень владения практическим и теоретическим материалом обучающимися оценивается через следующие формы:

* беседа
* педагогическое наблюдение
* опросы;
* тестирование;
* соревнования;
* выполнение упражнений;
* практические результаты итоговых зачетных занятий.

Критерии оценки знаний учащихся разработаны с учётом психофизического развития и возможностей учащихся с ОВЗ. Основными принципами проведения и организации мониторинга являются: систематичность, учёт индивидуальных особенностей обучающегося.

Условным отражением успеваемости детей является словесная оценка педагога, кроме того, постепенно с развитием у детей навыков самоконтроля, важным моментом становится самооценка обучающегося, отражающая уровень его результатов в освоении программного материала.

Сроки проведения мониторинга: промежуточная – декабрь, итоговая – май.

Отслеживание динамики развития теоретических знаний и практических умений и навыков осуществляется по трехуровневой системе. Каждому уровню соответствует определенное количество баллов. Баллы суммируются, и выводится средний балл.

Высокий уровень – 4-5 баллов.

Средний балл – 2-3 балла.

Низкий уровень – 0-1 балл.

**Критерии оценки**

5-4 балла – обучающийся может самостоятельно выполнять данное учителем задание, показывает высокий уровень физической подготовленности Охотно сам отвечает на вопросы педагога, может без затруднений сформулировать свою мысль.

3-2 балла – обучающийся с помощью учителя или родителей может выполнять данное учителем задание, показывает средний уровень физической подготовленности. Дает правильные ответы, может привести примеры, но иногда затрудняется с ответами на вопросы.

1-0 балл – обучающийся с трудом с помощью учителя или родителей может выполнять данное учителем задание, показывает низкий уровень физической подготовленности Затрудняется или совсем не может ответить на вопросы. Дает ошибочные ответы, не может привести примеры.

**Мониторинг овладения предметными результатами обучающихся \_\_\_\_\_ класса,**

**по внеурочной деятельности \_\_\_\_ «ЮНИОР»\_\_\_\_\_ за 2024-2025 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии**  **ФИО** | Умение правильно выполнять гимнастические упражнения | | Овладение навыками лыжной подготовки | | Знание правил игры в волейбол и баскетбол и умение применять эти знания на практике | | Умение играть в подвижные игры | |
| 1 полуг. | 2 полуг. | 1 полуг. | 2 полуг. | 1 полуг. | 2 полуг. | 1 полуг. | 2 полуг. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл за год | |  | | | | | | | |

**VII. Учебно – методический комплекс**

1. Методические пособия и рекомендации. Журнал «Физическая культура в школе».

2. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической куль-туры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск).

5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск).

6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск).

7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск).

8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск).

9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).

10. Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.

11. Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград. Учитель 2006.

12. Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс под редакцией Ляха. М., Просвещение, 2006 год.

13. Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель 2003 год.

14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., Просвещение, 2005 год.

15. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М. Дрофа, 2004.

**Учебно – практическое оборудование:**

**Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, скакалка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, стенка гимнастическая, канат. **Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** малые мячи для метания, эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер. **Спортивный инвентарь для настольного тенниса:** набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса. **Спортивный инвентарь для футбола:** ворота для мини – футбола, мяч футбольный. **Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой. **Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная. **Прочие:** маты гимнастические, лыжи, барьеры.