**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» -**

**Отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

**Согласовано на заседании методического совета школы**

**/протокол № 1**

**от 29.08.2023 года**

**Утверждено приказом**

**№ 205/1-ОД**

**от 31.08.2021 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# спортивного клуба «Гармония»

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

# для 1-9 классов

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2023 – 2024 учебный год**

**с. Викулово 2023 год.**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

# 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.

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

сдержанность, рассудительность;

* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

# Предметные результаты

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдыхи досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* 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;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Содержание курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Гармония»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Виды деятельности** |
| 1. | Развитие физических качеств: силы,  быстроты, выносливости, ловкости | Игровая. Познавательная. |
| 2. | Осваивать технику игровых  движений, соблюдение правил игры | Познавательная. Игровая |
| 3. | Развитие и совершенствование физических упражнений. | Познавательная. Игровая |
| Всего | | 34 |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема занятия** |
| 1. | Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.  Техническая и тактическая подготовка по волейболу и пионерболу. |
| 2. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения с набивными мячами. Кроссовый бег. |
| 3. | Упражнения на осанку. Эстафетный бег  Легкоатлетический «Осенний кросс» |
| 4. | Эстафетный бег. Упражнения с отягощениями. Спортивные состязания. |
| 5. | Специальная физическая подготовка. Русские народные игры и забавы. |

|  |  |
| --- | --- |
| 6. | Специальная физическая подготовка. Веселые старты  «Сильные, смелые, ловкие» |
| 7. | Здоровье в порядке- спасибо за- рядке! Эстафета «Это мы можем» |
| 8. | Русские народные игры и забавы“Щука”,  «Охотники и утки» |
| 9. | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч.  Учебная игра в пионербол. |
| 10. | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч.  Учебная игра в пионербол. |
|  |  |
| 11. | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч.  Учебная игра в пионербол. |
| 12. | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч.  Учебная игра в пионербол. |
| 13. | Подвижные игры: «Точная передача»,  «Попади в ворота». |
| 14. | Подвижные игры: «Точная передача»,  «Попади в ворота». |
| 15. | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке.  Игры и игровые задания. Учебная игра волейбол.. |
| 16. | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке.  Игры и игровые задания. Учебная игра волейбол. |
| 17. | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) |
| 18. | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) |

|  |  |
| --- | --- |
| 19. | Подвижные игры: «Гонка мячей»,  «Метко в цель»,  «Футбольный бильярд |
| 20. | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», |
|  | Подвижная игра "Футбольный бильярд" |
| 21. | Подвижные игры: «Брось и попади»,  «Сумей принять» |
| 22. | Подвижные игры: «Брось и попади»,  «Сумей принять» |
| 23. | Подвижные игры: «Волна»,  «Неудобный бросок». |
| 24. | Подвижные игры: «Волна»,  «Неудобный бросок». |
| 25. | Подвижные игры: «Попади в кольцо»,  «Гонка мяча»,эстафеты с ведением мяча. |
| 26. | Подвижные игры: «Попади в кольцо»,  «Гонка мяча»,эстафеты с ведением мяча. |
| 27. | Подвижные игры: «Передал – садись»,  «Передай мячголовой». |
| 28. | Подвижные игры: «Передал – садись»,  «Передай мячголовой». Учебная игра. Волейбол. |
| 29. | Упражнения для развития быстроты.  Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений |
| 30. | Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений |
| 31. | Легкоатлетические упражнения. Бег на 30м, 60м,100м. |

|  |  |
| --- | --- |
| 32.  33. | Веселые старты  Вас вызывает " Спортландия!» |
| 34. | Итоговое занятие. Тестирование на гибкость. |