

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено

в действие приказом
№ 121 – О от "31" августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7A5D270E6E8775654C6A044F1A8F63E7
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 03.10.2022 до 27.12.2023

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности (6.4 вариант 2)
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»
для 5 _класса
1 ч. в неделю; 34 ч. в год
Составитель: Шарипзянова Рамзия Рафиловна, воспитатель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова

Альметьевск – 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Основная цель курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи освоения курса внеурочной деятельности: коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; формирование

познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» относится к физкультурно- оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Целью данного курса является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2) умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе;
- 5) умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 6) умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Содержание курса внеурочной деятельности

В программу включены следующие разделы:

- корректирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	01.09.	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	08.09.	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	15.09.	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	22.09.	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	29.09.	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	06.10.	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	13.10.	
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	20.10.	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	27.10.	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	10.11.	

11.	Подвижная игра «Совушка»	1	Игровое упражнение	17.11.	
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра малой подвижности	24.11.	
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра малой подвижности	01.12.	
14.	Подвижная игра «Карусель»	1	Подвижная игра средней интенсивности	08.12.	
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Подвижная игра средней интенсивности	15.12.	
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра малой подвижности	22.12.	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра малой подвижности	29.12.	
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра малой подвижности	12.01.	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	19.01.	
20.	Эстафета «С мячом»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	26.01.	
21.	Эстафета зверей	1	Игра средней интенсивности	02.02.	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Эстафета	09.02.	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	16.02.	

24.	Эстафета по кругу	1	Эстафета	01.03.	
25.	Эстафета с обручем	1	Эстафета	15.03.	
26.	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета	22.03.	
27.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра малой подвижности	05.04.	
28.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности	12.04.	
29.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	19.04.	
30.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение	26.04.	
31.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение	03.05.	
32.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровое упражнение	10.05.	
33.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Эстафета	17.05	
34	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	24.05.	

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Методические материалы

Результаты внеурочной деятельности

Образовательные результаты внеурочной деятельности могут быть трёх уровней. *Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольнооценочных процедур.

Демонстрация умений

1. Участие в творческих конкурсах, соревнованиях разного уровня
2. Организация и участие в школьных предметных неделях, семинарах различного уровня.

Практическая подготовка

Низкий уровень -ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не объясняет содержание и правила игры или отказывается проводить игру

Средний уровень - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правила игры

Высокий уровень-ребёнок без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

Результаты внеурочной деятельности

Образовательные результаты внеурочной деятельности могут быть трёх уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.


Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья,

Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.
Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольнооценочных процедур.

Интернет ресурсы:

1. Российская электронная школа. <https://res.h.edu.ru/>
2. «ЯКласс» <https://www.yaklass.ru/>
3. «Яндекс. Учебник» <https://education.yandex.ru/home/>

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 16.11.2023 10:43

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 16.11.2023 - 10:43	-