

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

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 92/0 от "02" сентября 2024 г.

**Утверждаю:**

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

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности (6.4 вариант 2 )  
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»  
для 6 \_класса  
1 ч. в неделю; 34 ч. в год  
Составитель: Латипова Ландыш Марсовна, воспитатель**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова



Альметьевск – 2024 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:

- корригирующие 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  
6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1.	ТБ при проведении подвижных игр.	1	Инструктаж	06.09.	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	13.09.	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	20.09.	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	27.09.	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	04.10.	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	11.10.	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	18.10.	
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	25.10.	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	08.11.	

10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	15.11.	
11.	Подвижная игра «Совушка»	1	Игровое упражнение	22.11.	
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра малой подвижности	29.11.	
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра малой подвижности	06.12.	
14.	Подвижная игра «Карусель»	1	Подвижная игра средней интенсивности	13.12.	
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Подвижная игра средней интенсивности	20.12.	
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра малой подвижности	27.12.	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра малой подвижности	10.01.	
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра малой подвижности	17.01.	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	24.01.	
20.	Эстафета «С мячом»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	31.01.	
21.	Эстафета зверей	1	Игра средней интенсивности	07.02.	
	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию,	14.02.	

22.			к инвентарю и спортивной одежде». Эстафета		
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	21.02.	
24.	Эстафета по кругу	1	Эстафета	28.02.	
25.	Эстафета с обручем	1	Эстафета	07.03.	
26.	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета	14.03.	
27.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра малой подвижности	21.03.	
28.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности	04.04.	
29.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	11.04.	
30.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение	18.04.	
31.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение	25.04.	
32.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровое упражнение	02.05.	

33.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Эстафета	16.05	
34	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	23.05.	

**Лист корректировки**

<b>Класс</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Дата проведения по факту</b>


## 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/>
- «Яндекс. Учебник» [https:// education.yandex.](https://education.yandex.)