## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Менделеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО учителей  начальных классов ГБОУ «Менделеевской школы для детей с ограниченными возможностями здоровья»  Руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шарашкина В.Н./  «29» августа 2023 г. | «Согласовано»  Заместитель руководителя по УВР  ГБОУ «Менделеевской школы для детей с ограниченными возможностями здоровья»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ахметзянова Г.Х./  « 31» августа 2023 г. | «Утверждено»  Руководитель ГБОУ «Менделеевской  школы для детей с ограниченными возможностями здоровья»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тихонова Н.В./  Приказ №110 от «31» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивно-оздоровительному направлению

Ореховой Екатерины Петровны

3 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №1

от «31» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

**Учебно-тематическое планирование**

по спортивно-оздоровительному направлению

Класс 3

Учитель: Орехова Екатерина Петровна

Количество часов:

Всего 34 час; в неделю 1 час.

Плановых практических уроков, зачетов,тестовч.,

Административных практических уроков:ч.

Средства обучения: печатные, наглядные плоскостные карты, демонстрационные стенды, электронные образовательные ресурсы, образовательные видеофильмы.

Планирование составлено на основе Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработанной в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ № 107 от 29.08.2017 года).

Поурочное планирование составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработанной в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ № 107 от 29.08.2017 года).

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель** реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении «Менделеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья» — обеспечение выполнения требований Стандарта.

Достижение поставленной цели при реализации АООП предусматривает решение следующих основных **задач**:

― овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;

― формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их

личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

― достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

― выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

― участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, направленная на достижение результатов освоения основной образовательной программы

* осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной. Внеурочная деятельность объединяет все, кроме учебной, виды деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Сущность и основное назначение внеурочной деятельности заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся с умственной отсталостью, организации их свободного времени.

Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для:

* + творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности;
  + социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами;
  + профессионального самоопределения, необходимого для успешной реализации дальнейших жизненных планов обучающихся.
  + Основной педагогической единицей внеурочной деятельности является социокультурная практика, представляющая собой организуемое педагогами и обучающимися культурное событие, участие в котором помещает их в меняющиеся культурные среды, расширяет их опыт поведения, деятельности и общения.

Основными целями внеурочной деятельности являются:

* + создание условий для достижения обучающегося необходимого для жизни в обществе социального опыта;
* формирования принимаемой обществом системы ценностей;
* создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью;
  + создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

Основные задачи:

* + - коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
    - развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
    - развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;
    - формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
    - развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
    - расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта; формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
    - формирование умений, навыков социального общения людей;
    - расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;
    - развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем; укрепление доверия к другим людям;
    - развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Содержание внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление** | **Программа** | Цели |
| **Коррекционно-**  **развивающее**  **направление** | «Ритмика» | Коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер; развитие общей и речевой моторики, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью |
| «Логопедические занятия» | Развитие всех сторон речи (фонетико-фонематической, лексико-грамматической, синтаксической), связной речи, обогащение словарного запаса, коррекция нарушений чтения и письма, развитие коммуникативной функции речи, расширение представлений об окружающей действительности, развитие познавательной сферы. |
| «Психокоррекционные  занятия» | Преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений учащихся и социальную  интеграцию. Основные направления работы: познавательная сфера (формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов); эмоционально-личностная сфера (гармонизация  психоэмоционального состояния, формирование позитивного от-ношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля); коммуникативная сфера и социальная интеграция (развитие способности к эмпатии, сопереживанию; формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса ребенка в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения). |
| **Направления внеурочной деятельности.** | Спортивно – оздоровительное | Формирование культуры здоровья обучающихся, осознанного отношения к необходимости закаляться, заниматься спортом, профилактика вредных привычек |
| Общекультурное | Развитие творческих способностей и коррекцию мелкой и общей моторики, исправление недостатков познавательной деятельности, формирование элементарных трудовых качеств. |
| Социальное | Воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной  ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества; освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях |
| Нравственное | Раскрытие личностных, душевных качеств ребенка через развитие способностей самопознания и самовыражения. Любить, уважать и принимать себя таким, какой есть – важнейший этап на пути становления личности. Развитие положительной уверенности в себе, в своих силах и возможностях поможет ребенку в преодолении жизненных трудностей, в общении и поведении. Задача взрослых (педагогов, родителей, значимых взрослых) помочь ребенку развить стремление к познанию своего внутреннего мира, его духовному обогащению, самосовершенствованию |

На обязательные индивидуальные и групповые коррекционные занятия по логопедии и психокоррекционные занятия составляется отдельное расписание. Продолжительность занятий 15-20 минут с одним учеником, 20-25 минут с группой (2-4 ученика). Группы комплектуются с учетом однородности и выраженности речевых и других нарушений. Обязательные индивидуальные и групповые коррекционные занятия проводят учителя-логопеды и педагоги-психологи.

Планируемые результаты освоения программ внеурочной деятельности

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно

обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

- воспитательных результатов — духовно-нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность);

- последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности;

формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень. |  |  |
| Первый  уровень  результа-  тов | Приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п., первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. | Взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. |
| Второй уровень результатов | Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек,  семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. | Взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной  просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не  получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). |
| Третий уровень результатов | Получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного  действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. | Взаимодействие обучающегося с представителями различных  социальных субъектов за пределами образовательной организации, в открытой общественной среде. |

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает

вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

* ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
* ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
* осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
* элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.
* эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее

охраны;

* уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
* готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
* готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
* понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
* потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
* развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
* расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
* принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
* способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
* способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
* способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
* мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

**Формы организации внеурочной деятельности*:***

1. экскурсии,
2. кружки, секции,
3. соревнования,
4. праздники,
5. общественно полезные практики,
6. смотры-конкурсы, викторины,
7. беседы,
8. фестивали

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел. Тема** | **Количество часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **Факт** |
| **1 четверть (8 ч.)** | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом. | 1 | 08.09.23 |  |  |
| Спорт. Виды спорта. | | | | | |
| 2 | Что такое спорт. | 1 | 15.09.23 |  |  |
| 3 | Виды спорта. | 1 | 22.09.23 |  |  |
| 4 | Футбол. Ознакомление с правилами игры. | 1 | 29.09.23 |  |  |
| 5 | Игра «Футбол». | 1 | 06.10.23 |  |  |
| 6 | Баскетбол. Ознакомление с правилами игры. | 1 | 13.10.23 |  |  |
| 7 | Игра «Баскетбол». | 1 | 20.10.23 |  |  |
| 8 | Игра «Вышибалы» | 1 | 27.10.23 |  |  |
| **2 четверть (7 ч.)** | | | | | |
| Спорт. Виды спорта. | | | | | |
| 1 | Безопасность во время занятий физкультурой и спортом. | 1 | 10.11.23 |  |  |
| 2 | Волейбол. Ознакомление с правилами игры. | 1 | 17.11.23 |  |  |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 | 24.11.23 |  |  |
| 4 | Настольный теннис. Ознакомление с правилами игры. | 1 | 01.12.23 |  |  |
| 5 | Игра «Настольный теннис». | 1 | 08.12.23 |  |  |
| 6 | Игра «Волейбол». Ознакомление с правилами игры. | 1 | 15.12.23 |  |  |
| 7 | Игра «Волейбол». | 1 | 22.12.23 |  |  |
| **3 четверть (10 ч.)** | | | | | |
| 1 | Безопасность во время занятий физкультурой и спортом. | 1 | 29.12.23 |  |  |
| Наш организм и здоровье. | | | | | |
| 2 | Твой организм, основные части тела. | 1 | 12.01.24 |  |  |
| 3 | Позвоночник и его роль. | 1 | 19.01.24 |  |  |
| 4 | Личная гигиена. | 1 | 26.01.24 |  |  |
| 5 | Режим дня школьника. | 1 | 02.02.24 |  |  |
| 6 | Утренняя зарядка. Её роль. | 1 | 09.02.24 |  |  |
| 7 | Комплекс упражнений утренней зарядки. | 1 | 16.02.24 |  |  |
| 8 | Закаливание организма. Виды закаливания. | 1 | 01.03.24 |  |  |
| 9 | Закаливание организма. Правила закаливания организма. | 1 | 15.03.24 |  |  |
| 10 | Подвижные игры | 1 | 22.03.24 |  |  |
| **4 четверть (10 ч.)** | | | | | |
| 1 | Безопасность во время занятий физкультурой и спортом. | 1 | 05.04.24 |  |  |
| Физические упражнения и физические качества. | | | | | |
| 2 | Что такое физические упражнения. | 1 | 12.04.24 |  |  |
| 3 | Что такое физические качества. | 1 | 19.04.24 |  |  |
| 4 | Комплекс упражнений для развития реакции и выносливости. | 1 | 26.04.24 |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 | 17.05.24 |  |  |
| Подвижные игры. | | | | | |
| 6 | Русские народные игры. «Салки». | 1 | 24.05.24 |  |  |
| 7 | Игры народов крайнего севера. «Ловкий оленевод». | 1 |  |  |  |
| 8 | Игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 9 | Веселые старты. | 1 |  |  |  |
| 10 | Повторение | 1 |  |  |  |

**Список литературы:**

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

3. Электронные образовательные ресурсы.