

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 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 - о от "1 сентября 2025 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: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Чемпион» по спортивно-оздоровительному направлению
для 5, 7, 9, 9 «В» ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ классов
1 час в неделю; 34 часа в год

Составитель: Р.А. Галимуллина , воспитатель первой квалификационной категории
Р.Р. Шарипзянова , воспитатель высшей квалификационной категории.

Согласовано:

Зам. директора по ВР: Денисова П.А.

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: Гараева Г.В.

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»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. №287);

- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. Минпросвещения РФ по № 1025;
- 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».
-

Общая характеристика.

Физические упражнения и подвижность – это основной способ укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, а для детей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, - это особенно необходимо, однако для них на уроках есть некоторые ограничения в соответствии с диагнозом. Программа внеурочной деятельности «Чемпион» составлена для учащихся 5-9 классов.

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Она даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, снять психологическое напряжение после умственной работы на уроках, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья.

Подвижные игры развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат концентрации и вниманию. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Через подвижные игры ребенок не только укрепляет здоровье, осмысливает и познает окружающий мир, но и развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Цель программы :создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепление здоровья школьникам с заболеванием близорукость, их общей физической подготовки.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение упражнениям, направленным на сохранение зрения;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- развитие самомотивации к двигательной и интеллектуальной активности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и игровой деятельности.
- воспитание культуры личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Преимущество с основным курсом физической культуры позволяет проводить системную работу по снижению недостатков в физическом развитии детей с близорукостью, так как компенсирует дефицит двигательной активности, способствует эффективному процессу продвижения младших школьников к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию.

Место программы в учебном плане.

Программапредлагается как компонент учебного плана внеурочной деятельности.

Формы подведения итогов:

- самооценка личной физической активности в ходе занятия,
- педагогическое наблюдение - оценка степени направленности личности на физическое совершенствование,
- анкетирование;
- проведение спортивных праздников;
- тесты физической подготовки.

Формы организации деятельности:

-Занятия в кружке внеурочной деятельности: ролевые игры, работа в группах, подвижные игры, совместные спортивные праздники с родителями и детьми.

Курс позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его возможностей, более полно удовлетворять жизненные интересы учащихся и их родителей, обеспечивать возможность сохранения и укрепления здоровья.

(игры проводятся с учетом индивидуальных способностей возможностей обучающихся)

Планируемые результаты реализации программы.

К концу обучения учащиеся должны понимать:

знать:

уметь:

- роль и значение занятий для профилактики близорукости и укрепления здоровья;
- разные виды подвижных игр, упражнения.
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, ползание) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

-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;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

-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;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы:

- осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни;

- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.

Содержание программы

Название	Кол.часов
Раздел 1. Игры на развитие быстроты. «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Охота на уток», « Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Волки во рву», «Два Мороза», «Мяч среднему», «Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих», «Кошки и мышки», «Космонавты», «Кто быстрее?», «Линейная эстафета с бегом», «Эстафета», «Салки маршем», «Бег цепочкой», «День и ночь», «Вызов номеров», «Последний вне игры», «Смени круг», «Большая эстафета», «Заяц без логова», «Черные и белые», «Невод», «Белки на дереве», Третий лишний	5
Раздел 2. Игры на развитие гибкости. «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Арки», «Путаница», «Ящерицы», «Соблюдай», «Соблюдай равновесие», «Переправа по низким жердям», «Построй мяч», «Мяч над головой», «Волна», «Скороходы», «Перекасти поле», «Желобок».	9
Раздел 3. Игры на развитие выносливости. «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Сумей догнать» «Чай чай выручай», . Подвижные игры на лыжах: «Салки», «Самокат», «Сороконожка».	6
Раздел 4. Игры на развитие ловкости. ,,,, « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над веревкой», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Смена кругов», «Кружева» , «Утки и охтники», «Дедушка рожок», «Караси и щуки», «Попробуй поймай», (Приложение 2)	14

Согласно учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 уч.год на внеурочную деятельность.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Формы организации видов деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Спортивные игры с элементами подвижных игр, техника безопасности на занятиях.					
1	Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Понятия: подвижная игра, правила игры.	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	05.09	
2	ТБ на занятии. Эстафеты.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Развитие скоростно-силовых качеств.	12.09	
3	«Вьюнок ногами»	Игра, развивающая физические способности	Развивать ловкость и быстроту.	19.09	
4	«Ловишки с мячом»	Игра на развитие гибкости	Учить проявлять гибкость в общеразвивающих упражнениях с футбольным мячом.	26.09	
5	«Третий лишний», «Мяч по кругу»	Игра на развитие скоростных способностей и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	03.10	
Спортивные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.					
6	«Гонка мячей по кругу», «Скажи, какой цвет»	ОРУ с мячами. Подвижные игры. Игра на развитие скоростных способностей и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	10.10	

7	«Свободное место», «Пятнашки в тройках».	Игра на развитие скоростных способностей и ловкости.	Проявлять скоростные способности. Уметь играть в подвижные игры с бегом.	17.10	
8	«Поймай мяч», «У кого меньше мячей»	Игра на развитие скоростных способностей и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	24.10	
9	«Мотоциклисты», «Мяч водящему»	Игра на развитие скоростных способностей и ловкости.	Выполнять базовые технические элементы и их связки; Играть в спортивные игры по упрощённым и основным правилам;	07.11	
10	«Массовый баскетбол»	Игра на развитие скоростных способностей и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	14.11	
11	«Веселые старты»	Организация и проведение Спортивных мероприятий.	Разучивание верхней передачи мяча над собой Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21.11	
Спортивные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.					
12	«Салки», «Перехвати шар»	Игры на развитие гибкости. Ознакомление с техникой выполнения передачи и ловли мяча.	Развитие физических качеств (ловкость, координация, быстрота, сила, прыгучесть)	28.11	
13	«Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	Игры на развитие гибкости. Ознакомление с техникой выполнения передачи и ловли мяча.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	05.12	
14	«Передай и займи его место», «Передал-садись»	Игры на закрепление технических элементов в игровой ситуации	Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	12.12	

15	«Вызов номеров», «Гонка по кругу»,	Игры на развитие активности, самостоятельности.	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	19.12	
16	«Эстафета-не потеряй мяч»	в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,	Развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;	26.12	
Спортивные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.					
17	«Ведение мяча парами», «Гонка мячей»	Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;	16.01	
18	«Забей в ворота», «У кого больше мячей»	Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	Развить природные задатки и способности детей;	23.01	
19	«Футболист», «Футбольный слалом»	Знание и соблюдение правил игр; воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;	Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;	30.01	
20	«Сильный удар», «Попади в мишень»	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	Развить природные задатки и способности детей;	06.02	
Упражнения на развитие выносливости					
21	«Ловля цепочкой». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Игра на развитие выносливости	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	13.02	
22	«Чай-чай, выручай».	Игра на развитие выносливости	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	20.02	

23	«Перехват мяча»	Игра на развитие выносливости	Формирование понятия выносливости. Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игры в организации активного отдыха.	27.02	
24	Занятие на улице. Ходьба по кругу. Игра «Два мороза».	Игра на развитие выносливости	Формировать правила поведения при занятиях на улице.	06.03	
25	Занятие на улице. Ходьба по кругу. Игра «Волки во рву».	Игра на развитие выносливости	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	13.03	
Подвижные игры на развитие ловкости.					
26	«Смена кругов» Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Игра на развитие ловкости и быстроты	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	20.03	
27	«Шишки, желуди, орехи», «Гонка мячей по кругу». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Игры –упражнения на развитие ловкости и быстроты	Демонстрировать ловкость в игре.	27.03	
28	«Лев потерялся», «Зоркий глаз».	Игры –упражнения на развитие ловкости и быстроты	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	10.04	
29	Ходьба по кругу. «Двойные горелки	Игра –упражнение на развитие ловкости и быстроты	Демонстрировать ловкость и быстроту	17.04	
30	«Буратино». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Игра на развитие ловкости и быстроты.	Демонстрировать ориентацию в пространстве.	24.04	
31	«Пингвин с мячом». Комплекс упражнений по методике Э.С.	Игра на развитие ловкости и быстроты.	Закрепление технических элементов в игровой ситуации. Учить уметь играть в команде, проявлять чувство	08.05	

	Аветисова		коллективизма		
32	«Воробьи и вороны». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Игра на развитие ловкости и быстроты	Закрепление технических элементов в игровой ситуации. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	15.05	
33	Спортивный праздник.	Заполнение дневника самонаблюдения.	Развитие интереса к физической культуре и спорту, а также формирование позитивных эмоций, командного духа.	22.05	
34	Подведение итогов.	Заполнение дневника самонаблюдения.	Воспитание важных личностных качеств, таких как дружба, взаимовыручка, дисциплина и уважение к соперникам.		

Лист корректировки

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

Лист согласования к документу № Календарно.docx Чемпион новый (1) от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 20.10.2025 15:03

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.10.2025 - 15:03	-