

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 "01" сентября 2025г.

Утверждено

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

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

«Движение - это жизнь»

для 7ГИН КЛАССА

1 ч. в неделю; 34 ч /36 ч. в год

Составители: Смирнова Светлана Владимировна, воспитатель



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Согласовано:

Зам. директора по УР Денисова П.А.

Рассмотрено:

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

Руководитель ШМО Гараева Г.В.

Альметьевск, 2025-2026 г.

• 1. Пояснительная записка

- Введение в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ) диктует внедрение новых подходов к созданию системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья нацелено на преодоление недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. Частью АООП ОВЗ, поддерживающей процесс освоения содержания АООП ОВЗ, является коррекционная работа.
- 1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2014 N203-ФЗ);
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12. г № 1598;
- 3. Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- 4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП НОО) на основе ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- 5. Устав образовательной организации «Альметьевская школа интернат для детей с ОВЗ»

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 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 и их общей физической подготовки.

1. Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:
2. обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
3. обучение упражнениям;

4. обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
5. развитие самомотивации к двигательной и интеллектуальной активности;
6. воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и игровой деятельности.
7. воспитание культуры личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Место программы в учебном плане.

Программа предлагается 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:

1.роль и значение занятий для профилактики близорукости и укрепления здоровья;

знать:

2.разные виды подвижных игр, упражнения.

уметь:

3.передвигаться различными способами (ходьба, бег, ползание) в разных ситуациях;

4.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;

-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.

Лист наблюдений для определения уровня сформированности универсальных учебных действий

ФИО	Различать “полезные” и “вредные” продукты	Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет	составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его	Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора	Знать правила оказания первой помощи
-----	---	---	---	--	--------------------------------------

Условные обозначения	Уровень	Критерии оценки
Н	Низкий	не зафиксировано достижение планируемых результатов
С	Средний	достижение планируемых результатов как минимум на 50 %
В	Высокий	в материалах по этим действиям преобладают оценки (самого ученика и педагога-эксперта) «хорошо» и «отлично»

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)	16

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол -во ч	Характеристика деятельности учащегося	Дата	проведения
				План	Факт
Игры на развитие быстроты					
1	Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «Вызов номеров», «Пустое место». Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.		
2	«Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих».	1	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей и ловкости. Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
3	Упражнения в ходьбе. «Репка», «Заяц без логова».	1	Развитие скоростных способностей и ловкости. Проявлять скоростные способности. Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
4	«Третий лишний», «Мяч по кругу»	1	Развитие скоростных способностей и ловкости. Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
5	«Веселые старты»	1	Организация и проведение спортивных мероприятий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
6	Упражнения с мячом. «Мостик и кошка», Игры с мячом.	1	Развитие гибкости. Игры с мячом. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Разучить комплекс футбольными мячами.		
7	«Путаница»	1	Развитие гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
8	«Ящерицы»	1	Развитие гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять координационные способности.		
9	«Ловишки с мячом»	1	Развитие гибкости. Проявлять гибкости с футбольными мячами.		
10	Игра «Скороходы»	1	Развитие гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
11	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1	Развитие гибкости. Проявлять координационные способности.		

12	«Соблюдаем равновесие».	1	Развитие гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
13	«Построй мяч», «Скороходы».	1	Развитие гибкости. Играем в команде. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.		
14	Организация и проведение спортивных мероприятий.	1	«Час шейпинга» совместно с родителями. Формирование здорового образа жизни.		
Упражнения на развитие выносливости					
15	«Перехват мяча»	1	Развитие выносливости. Формирование понятия выносливости. Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игры в организации активного отдыха.		
16	«Ловля цепочкой». Комплекс упражнений.	1	Развитие выносливости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
17	«Чай-чай, выручай».	1	Развитие выносливости. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма		
18	Игра « Бадминтон»	1	Развитие выносливости. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.		
19	Занятие на улице. Ходьба по кругу. Игра «Два мороза».	1	Развитие выносливости. Формировать правила поведения при занятиях на улице.		
20	Занятие на улице. Ходьба по кругу. Игра «Волки во рву».	1	Развитие выносливости. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.		
Подвижные игры на развитие ловкости.					
21	Игры: «Лев потерялся», «Зоркий глаз».	1	Развитие ловкости быстроты. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.		
22	Игра: «Смена кругов» .	1	Развитие ловкости и быстро. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
23	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. Игры: «Гуси- лебеди», «Дедушка рожок».	1	Развитие ловкости и быстроты. Проявлять координационные способности.		

24	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин.. Игры: «Строительство в слепую», «Воробьи и вороны».	1	Развитие ловкости и быстроты. Проявлять координационные способности.		
25	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Гонка мячей по кругу».	1	Развитие ловкости и быстроты. Демонстрировать ловкость в игре.		
26	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. Игры: «Мяч среднему», «Запрещенное движение».	1	Развитие ловкости и быстроты. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма		
27	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Встречная эстафета с набивными мячами».	1	Развитие ловкости и быстроты. Демонстрировать ловкость владения мячом.		
28	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. Игры: «Защищай товарища», «Воробушки и кот».	1	Развитие ловкости и быстроты. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма		
29	Ходьба по кругу. Игра: «Двойные горелки	1	Развитие ловкости и быстроты. Демонстрировать ловкость и быстроту.		
30	«Буратино». Комплекс упражнений .	1	Развитие выносливости. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.		

31	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. Игры: «Школа разведчиков», «Минеры	1	Развитие ловкости и быстроты. Ориентация в пространстве. Демонстрировать ориентацию в пространстве.		
32	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. Игры: «Заколдованный замок».	1	Развитие ловкости и быстроты. Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.		
33-36	Спортивный праздник. Подведение итогов.	4	Спортивный праздник. Заполнение дневника самонаблюдения. Проводить сравнительный анализ полученных данных. Заполнение дневника самонаблюдения.		

Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется на 3-х уровнях:

- представление коллективного результата деятельности группы обучающихся (совместный спортивный праздник с родителями и детьми);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося на основании опроса детей и родителей на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- заполнение дневника самонаблюдения.

Лист корректировки

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

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности..*Бутин И.М., Викулов А.Д.*

Развитие физических способностей детей 1-4 классов.

М: Владос 2002

2. Гришков В.И. Детские подвижные игры.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако 2004

4. Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.

5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Владос 2003

6. Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Вако 2008

7. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Владос 2003

8. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников. М: Владос 2003
Инвентарь: Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флажки разметочные.

Электронные цифровые образовательные ресурсы <https://resh.edu.ru/>

Лист согласования к документу № 25-26Движени жизн 7ГИН от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 11.09.2025 12:01

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 11.09.2025 - 12:01	-