

Приложение

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ
«Ивановская школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 120 от «1» сентября 2023г.



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивный школьный клуб
«Колибри»»**

1-4 класс

на уровень (начального, основного, среднего) общего образования
Вариант 4.2

Год составления программы: 2023

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

		Стр.
1.	Пояснительная записка.	3-8
2.	Содержание учебного предмета	8-9
3.	Планируемые результаты	9-10
4.	Тематическое планирование	11
5.	Приложения к программам	
5.1	Календарно-тематическое планирование	11
5.2	Оценочные средства	12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Колибри»» составлена на основе:

- Конституции Российской Федерации (ст. 43, 44);
- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Зарегистрирован в Минюсте № 35847 от 03. 02. 2015);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1023 от 24 ноября 2022 года «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Зарегистрирован в Минюсте № 72654 от 21. 03. 2023);
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм;
- Устава ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2»;
- Федеральной программы воспитания;
- Программы воспитания ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»;
- Устава ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2».

Подвижные игры для обучающихся с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство развития сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений, умения бегать, прыгать, метать и т.д. В процессе игры слабовидящий учащийся учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры.

Цель программы – формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, игровых ситуаций с помощью самой игры.

Общие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- улучшение осанки, профилактики плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выработке устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений; развитие координационных и кондиционных способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; выработку представлений об основных видах спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Коррекционные задачи:

-укрепление здоровья, закаливание и содействие нормальному физическому развитию организма;
-достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости и ориентировки в пространстве;
-формирование и совершенствование у обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
-повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям и расширение его функциональных возможностей (улучшение регуляторных функций центральной нервной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение дееспособности сердечнососудистой, дыхательной и других систем);
-развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В рамках курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Жолібри» формируются следующие универсальные учебные действия:

- личностное самоопределение, восприятие "образа Я" как субъекта физкультурной деятельности;
- чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте российских спортсменов;
- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
- понимание значения соблюдения режима дня для развития

самостоятельности и социально-бытовой независимости;

- овладение опытом выполнения основных видов движений;
- ориентация на двигательную активность, самореализацию;
- умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;
- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;
- овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;
- понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;
- умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;
- умение принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;
- умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;
- использование зрительного анализатора при выполнении произвольных движений;
- умение различать способ и результат деятельности;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- использование речи для организации и регуляции движения;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: "слабовидящий - нормально видящий", "слабовидящий - слабовидящий" в процессе овладения физическими упражнениями;
- умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой.

В школьном возрасте нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы детского организма постепенно возрастает за счет большей интенсивности выполнения упражнений и их дозировки.

Подвижные игры способствуют преодолению дефектов зрения, его компенсации, усилению всех физиологических процессов, укреплению мышц, повышают жизненный тонус организма, формируют организованность, дисциплинированность, выдержку.

Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. В связи с этим проводится тщательный индивидуальный подход к детям, участвующим в игре, определяющий их роли и степень физической нагрузки. При выборе игры учитываются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, зрительные нарушения.

Методические рекомендации:

- учитывать уровень психомоторного развития ребенка (степень отставания);
- учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества выполнения упражнения, вялость, отказ от выполнения упражнений и т.д.);
- систематическое проветривание кабинета или зала и обработка оборудования;
- осторожно привлекать к тем играм, где требуются психофизические нагрузки, быстрая смена положений тела в пространстве и сложная двигательная координация;
- строго индивидуальное дозирование нагрузки тактично, без ущемления достоинства ребенка,
- привлечение ребят к судейству, к помощи (расставить инвентарь, собрать его, вести

подсчет очков в группах, следить за выполнением правил играющими);

- учитывая трудности зрительного восприятия и нарушения движений у детей, игра должна быть хорошо организована и разъяснена.

За деятельностью детей в игре осуществляется строгий контроль и индивидуальная дозировка их нагрузки: следует уменьшить дистанцию, число повторений, время нахождения в игре, облегчить задание, ограничивать в движениях.

В основу разработки занятий по подвижным играм положен ряд принципов:

- индивидуализации в методике и дозировке подвижных игр в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
- учет характера поведения детей в двигательной деятельности, особенности состояния их здоровья и психофизического развития;
- системности воздействия с обеспечением определенного подбора игр и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- длительности применения подвижных игр, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения игры;
- разнообразия и новизны в подборе и применении подвижных игр;
- преемственности и разнообразия педагогических воздействий;
 - оздоровительный характер соблюдение цикличности во время организации игр, в соответствии с показаниями, чередование игр с отдыхом, игр на расслабление;
 - всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- учета возрастных особенностей – при комплектовании группы детей;
 - естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учетом (подбор упражнений направлен на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребенка), преобладание занятий на свежем воздухе, соблюдение санитарно-гигиенических условий;
 - адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям;
 - индивидуально-дифференцированный подход к детям, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности;
 - любая двигательная деятельность только тогда обретает характер внутренней жизненно-необходимой потребности, когда она становится «сознательной и произвольной», и параллельно с развитием моторики, обогащением двигательного опыта ребенка особое внимание обращается на различные стороны развития личности (компетентность, эмоциональность, креативность, инициативность и самостоятельность);
 - постепенное повышение требовательности к усвоению программного материала.

Поисковые методы и приемы:

- использование разных условий, зрительных и слуховых ориентиров в процессе игр и упражнений;
- побуждение к усвоению двигательного действия с учетом двигательной активности и физической подготовленности ребенка;
- стимулирование повторения подвижных игр посредством звукового и зрительного воздействия (музыкального сопровождения, удара бубна, погремушки, зрительного сигнала);
- раскрытие двигательной задачи (осмысливание ее ребенком, выполнение разных вариантов).

Педагог должен с интересом относиться к творческим замыслам детей, создавая при этом эмоционально уравновешенное настроение.

В соответствии с Федеральным, региональным, базисным учебным планом школы программа кружка «Школьный спортивный клуб «Колибри»» рассчитана на 5 лет. 1 год обучения – 33 часа, 2-5 год обучения по 34 часа. Всего 169 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностными ориентирами начального общего образования выступают:

- **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
 - уважения истории и культуры каждого народа.
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:
 - проявления доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим - умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
 - адекватного использования компенсаторных способов для решения различных проблем;
 - опоры на опыт взаимодействий в системе координат "слабовидящий-нормальновидящий", "слабовидящий-слабовидящий".
- **Развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи, образовательной организации, коллектива и стремления следовать им;
 - ориентации на оценку собственных поступков, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - личностного самоопределения в учебной, социально-бытовой деятельности;
 - восприятия «образа Я» как субъекта учебной деятельности;
 - внутренней позиции к самостоятельности и активности;
 - развития эстетических чувств.
- **развитие умения учиться** на основе:
 - развития широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирования умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - развития чувственной основы познания, формирования компенсаторных способов учебной деятельности.
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** на основе:
 - формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе и окружающим, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развития готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирования целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирования умения противостоять действиям и ситуациям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную

жизнь и результаты труда других людей.

Рабочая программа воспитания. Рабочая программа курса «Адаптивная физическая культура» формируется с учетом рабочей программы воспитания. Учитывается основная цель Рабочей программы воспитания, а именно: личностное развитие школьников.

Согласно Рабочей программе воспитания, воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность само реализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

2. Содержание учебного предмета

ОФП

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Легкая атлетика

Знания о легкой атлетике: история возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Способы самостоятельной деятельности: самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Физическое совершенствование: комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Голбол

Развитие слухового ощущения (определение звука мяча, его удаленности и приближения, стороны бросков-подач, ловле мяча). Техника броска и подачи мяча. Элементы защиты и страховка игроков. Отработка элементов броска и защиты с открытыми или закрытыми глазами. Стелющийся и скачущий мяч. Техничко-тактические действия (общение между игроками, работа в команде). Подготовка к турнирам и соревнованиям. Силовая тренировка (занятие в тренажерном зале). Правила игры. Игра: 1х1, 1х2, 1х3, 2х2, 2х3, 3х3.

Тэг-регби

Техника безопасности на занятиях Тэг-регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Краткий обзор истории развития Тэг-регби. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики Тэг-регби. Строевые упражнения, специальные упражнения. Обучение технике Тэг-регби стоя и в

движении. Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке. Соревнования по Тэг-регби.

Настольный теннис (Шоудан)

Теория. Специальная физическая подготовка. Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.

Бочче

Разбивка корта на зоны: выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон. Изучение видов и способов бросков: многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска. Обучение технике броска: броски правой и левой рукой на дальность. Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4. Ближний угловой правый и левый «кучность». Средний угловой правый и левый «кучность». Дальний угловой правый и левый «кучность». Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки. Совершенствование техники броска: упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию.

3. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия подвижными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать обучающимися техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия подвижными играми с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания

Классы	ЭОР и ЦОР	1	1-а	2	3	4
ОФП	Российская	3	3	3	3	3
Легкая атлетика	электронная	6	6	6	6	6
Голбол	школа. Раздел	9	10	10	10	10
Тег-регби	“Физическая культура”	5	5	5	5	5
Настольный теннис (Шоудан)	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/	5	5	5	5	5
Бочче		5	5	5	5	5
Итого занятий: 169		33	34	34	34	34

5. Приложение

5.1. Календарно – тематическое планирование

5.2. Оценочные средства

ЛИСТ индивидуальных достижений

Вид деятельности	Время учёбы (месяц)									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Регулярно посещает занятия.										
Старательно и терпеливо выполняет указания учителя.										
Адекватно относится к критике со стороны педагога, сверстников.										
Высказывает своё мнение о деятельности товарищей, критически сравнивает свою работу с другими.										

Педагог прописывает результаты, которые должен показать обучающийся в данном курсе. Анализ этих листов позволяет педагогу определить уровень сформированности УУД.

За каждый положительный ответ педагог ставит 1 балл. Курс освоен: при наличии 3-4 положительных ответов. Курс не освоен: при наличии 2 и менее положительных ответов.

Рефлексивная карта

ученика _____ класса Ф.И. _____ курса внеурочной деятельности

«Объединение « Наш дом-Земля»

1. Чему я научился на занятиях?	
2. Буду ли продолжать занятия в следующем году?	
3. Над чем ещё надо поработать?	
4. Где пригодятся знания?	
5. В полную ли силу занимался?	
6. За что можешь себя похвалить?	